



**PERSONAGGIO**  
**EYAL SHANI**  
«Pur essendo un cuoco sregolato,  
ho reinventato i piatti israeliani»  
di **Davide Frattini**, foto di Loris Savino  
15

**MENU**  
**VENEZIA A TAVOLA**  
L'incanto consolatorio  
delle ricette di Laguna  
Testi e foto di **Skye McAlpine**  
22



15.05.2019

**CORRIERE DELLA SERA**

MERCOLEDÌ

# COOK

#09

ANNO 2 - N. 5

**EVENTO**  
**CIBO**  
**A REGOLA**  
**D'ARTE**  
A Milano  
dal 16 al 19 maggio  
la decima edizione  
dell'appuntamento food  
del Corriere  
All'interno  
lo **speciale** di 16 pagine

**LIBRI**  
**SCRITTRICI**  
**IN**  
**CUCINA**  
Guida  
ragionata  
ai nuovi volumi  
al femminile

di  
**Angela Frenda**

50

## VIAGGIO DI UN POMODORO

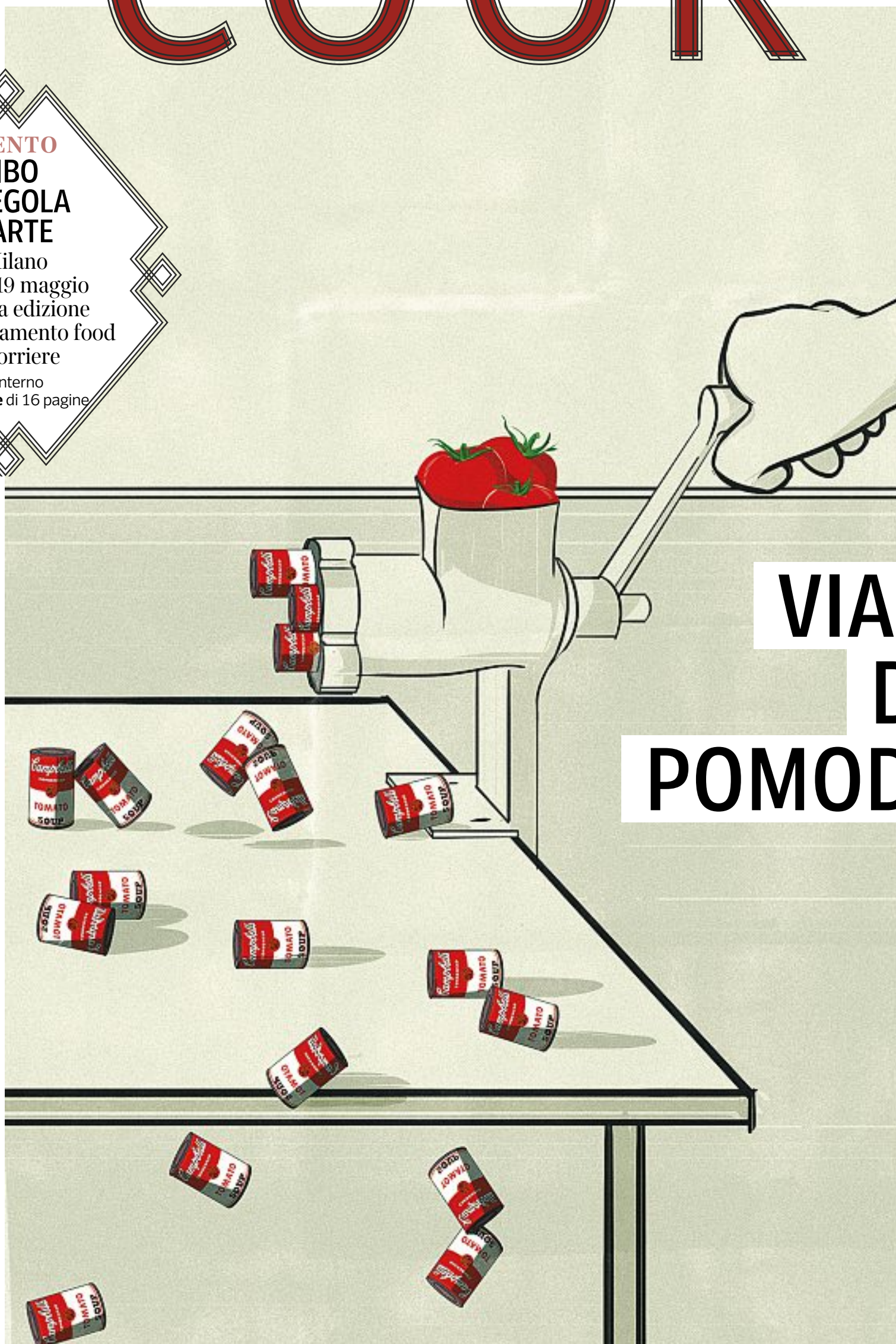
Loro rosso  
d'Italia:  
storie di  
sfruttamento  
e lavoro nero  
ma anche  
il racconto  
di un riscatto  
possibile

di **Castaldo,**  
**Dal Monte,**  
**Fantigrossi,**  
**Principato**

6

**ANDREA UCINI**  
per il *Corriere della Sera*

Illustratore concettuale  
diplomato in pianoforte  
classico e composizione  
all'Accademia musicale  
di Firenze. Oggi vive  
e lavora in Danimarca.  
Le sue illustrazioni sono  
apparse su *The New York*  
*Times*, *The Washington Post*,  
*The Guardian*, *The Economist*  
e *Le Monde*



**COOK.CORRIERE.IT**



 **BORA**



**Classic 2.0:**  
aspirazione efficace dei vapori dal loro punto di origine

 **frigo2000**  
high performance kitchen  
02 66047147 info@frigo2000.it frigo2000.com



IL SOMMARIO

RISTORANTE  
CON CAMERA

L'oasi  
tra le dune sarde  
dove assaggiare  
la vera Gallura

di  
**Gabriele Principato**



54

LIEVITAZIONI  
& ALTRO DOLCE

Galette allo zucchero  
di cocco e cruffin  
con rabarbaro

di **Irene Berni**  
e **Manuela Conti**

31

LA CUCINA  
MODERNA

Treccia  
di pomodorini  
al fornello Versilia

di  
**Angela Frenda**

34

IL PIATTO  
GENIALE

Salmone morbido  
a bassa  
temperatura

di  
**Alessandra Avallone**

33

LA CUCINA  
ESTREMA

A Hong Kong  
i Dim Sum migliori  
del mondo

di  
**Alessandro Borghese**

48

37



IL MENU  
SALUTARE

Sedano in polvere  
ed erbe aromatiche  
La dieta senza sale

di  
**Anna Villarini**

LE  
PROSSIME  
USCITE

Il calendario  
di uscita pubblicato  
da Cook, in edicola  
come allegato gratuito  
del Corriere della Sera

12  
GIUGNO

10 Luglio  
18 Settembre  
16 Ottobre  
20 Novembre  
11 Dicembre

DOLCE  
ALLO  
SPECCHIO

I macaron rosa  
ai lamponi  
di Pierre Hermé

di  
**Lydia Capasso**



28

56



A TAVOLA  
CON

Mimi Thorisson,  
vita  
(e ricette)  
della Julia Child  
del Médoc

di  
**Tommaso Galli**

SCUOLA  
DI VINO  
Il Rinascimento  
del Montepulciano  
d'Abruzzo

di  
**Luciano Ferraro**

43

SCUOLA  
DI COCKTAIL  
Daiquiri, drink  
cubano che ha fatto  
la storia dell'Avana

di  
**Marco Cremonesi**

45

NUOVE  
APERTURE  
Dal panino inedito  
di Caterina Ceraudo  
ai bao londinesi

di  
**Tommaso Galli**

48

I NEGOZI  
Da Lisbona  
a Londra, guida  
allo shopping

di  
**Martina Barbero**

49

OGGETTI

Ceramiche o tovaglie:  
tutto in colori  
e materiali naturali

di  
**Martina Barbero**

46

COSA  
MANGIA

Neri Marcoré,  
tra vincisgrassi  
e olive ascolane

di  
**Alessandra Dal Monte**

63

AGENDA

A Singapore,  
tra i migliori  
bartender del mondo

di  
**Gabriele Principato**

59



58

HO  
SPOSATO  
LO CHEF

Wilma  
Oliverio: «Sono  
io la bionda  
che ha creato  
il fenomeno  
Borghese»

di  
**Isabella Fantigrossi**



## L'EDITORIALE

## LORIS SAVINO

Fotografo nato a Milano nel 1975, ha lavorato per anni per le agenzie Grazia Neri e Contrasto. Specializzato in reportage dall'Africa e dal Medio Oriente, ha vinto nel 2005 il premio Baldoni. Collabora con *Le Monde*, *The New York Times* e *Paris Match*



## SKYE MCALPINE

Classe 1984, scrittrice e food blogger, è nata a Londra ma vive a Venezia dall'età di 6 anni. Cura il blog *From my dining table* e ha scritto un libro dedicato alla cucina veneziana, *A table in Venice. Recipes from my home*



## ANDREA UCINI

Illustratore italiano, vive e lavora in Danimarca. Si è diplomato in piano classico e composizione all'Accademia di Firenze e collabora con molti giornali stranieri tra cui *The New York Times*, *The Guardian*, *Le Monde*



di  
**Angela Frenda**

Q

uale è la storia di un pomodoro? Sembra un interrogativo banale. Invece non lo è. È per questo che abbiamo deciso questo mese di lavorare ad un'inchiesta su questo ortaggio che è il più coltivato al mondo. E cercare di capire, tutti insieme, anche da dove viene il cibo che mangiamo. Come viene coltivato/allevato. E da chi. Scontrandoci, nostro malgrado, con storie di sfruttamento. O, invece, di produzione virtuosa. Perché anche un pomodoro può diventare simbolo di giustizia e legalità. Non a caso sarà questa l'inchiesta centrale della decima edizione di Cibo a Regola d'Arte (il nostro annuale evento food, gratuito e aperto alla città), alla quale ha lavorato un team di giornalisti del *Corriere*: Antonio Castaldo, Alessandra Dal Monte, Isabella Fantigrossi e Gabriele Principato. Assieme a due fotografi: **Simone Donati** e **Claudio Furlan**. Un reportage che ci ha emozionato e che spero colpirà anche voi. Il personaggio del mese è lo chef israeliano Eyal Shani, intervistato da Davide Frattini e fotografato da **Loris Savino**. Una storia di genio e sregolatezza, ma anche di riscatto e recupero della tradizione innovandola. I piatti di questo cuoco raccontano una storia antica che ha voglia di diventare moderna e potente. E che marcia al fianco di un popolo oramai sempre più concentrato sul futuro. Il menu del mese è raccontato dalla food writer inglese **Skye McAlpine**. Che oramai consideriamo anche un po' italiana visto che da anni vive e lavora a Venezia. E proprio sulla nostra città ha scritto un libro di

SIMONE DONATI  
CLAUDIO FURLAN

Simone Donati, classe 1977, è specializzato in fotografia documentaria. Claudio Furlan ha studiato alla scuola di alta formazione Bauer di Milano. Oggi si occupa di foto di cronaca e reportage

IL FESTIVAL  
DEL CIBO ETICO

cucina nel quale ha raccolto tutte le ricette più significative della Laguna. Per noi infatti ha realizzato un menu veneziano, ispirato ai piatti di stagione da lei più amati. E fotografati sempre da lei nella sua cucina piena di verdure fresche, fiori e tanta, tanta luce. A me, personalmente, ha fatto venir voglia di fare un salto a Venezia... La cover è di **Andrea Ucini**: l'ispirazione è dichiaratamente ad Andy Warhol, e riprende il protagonista vero di questo numero: il pomodoro. Con anche il tema dell'industrializzazione. La rubrica di Lydia Capasso sui dolci è dedicata a un piccolo simbolo: il macaron. La ricetta, fotografata da **Francesca Moscheni**, è di quel geniccio di Pierre Hermè. Non potete non provarla, e poi magari dirci se funziona... Al centro di questo numero (sono 80 pagine!) troverete invece la guida staccabile dedicata a Cibo a Regola d'Arte che comincia domani alla Fabbrica del Vapore di Milano. Il tema della kermesse sarà il futuro dell'alimentazione, che dovrà essere etico. Quattro giorni intensi, pieni di corsi (base e avanzati), masterclass, incontri, una bakery con panettieri che si mescoleranno a grandi scrittori in Pane e Parole, un Orto delle Idee con 78 ospiti che arrivano da tutto il mondo per raccontarci la loro idea di cibo in una narrazione collettiva. Assieme ai laboratori per bambini, il bookstore, il set fotografico, le degustazioni e tanto altro ancora. Insomma, vi aspettiamo!

@angelafrinda  
© RIPRODUZIONE RISERVATA

FRANCESCA  
MOSCHENI

Veneziana, ma milanese d'adozione, da trent'anni racconta con i suoi scatti fotografici l'enogastronomia italiana e internazionale per testate come il *Nyt Magazine*, *Glamour France* e *Monocle*

COOK

SUPPLEMENTO DEL  
**CORRIERE DELLA SERA**

MERCOLEDÌ 15 MAGGIO 2019  
ANNO 2 - NUMERO 5

Direttore responsabile  
**LUCIANO FONTANA**

Vicedirettore vicario  
**BARBARA STEFANELLI**

Vicedirettori  
**DANIELE MANCA**  
**VENANZIO POSTIGLIONE**  
**GIAMPAOLO TUCCI**

Responsabile editoriale  
**ANGELA FRENDIA**

In redazione:  
Isabella Fantigrossi (coordinamento)  
Chiara Amati e Alessandra Dal Monte

Hanno collaborato:  
Gabriele Principato, Martina Barbero,  
Tommaso Galli

Art Director: **BRUNO DELFINO**

Progetto: redazione grafica  
a cura di **MICHELE LOVISON**

RCS MEDIAGROUP S.P.A.  
Sede legale: via A. Rizzoli, 8 - Milano

Registrazione Tribunale di Milano  
n. 242 del 4 ottobre 2018

© 2019 COPYRIGHT  
RCS MEDIAGROUP S.P.A.  
Tutti i diritti sono riservati.  
Nessuna parte di questo prodotto può essere riprodotta con mezzi grafici, meccanici, elettronici o digitali. Ogni violazione sarà perseguita a norma di legge.

REDAZIONE E TIPOGRAFIA  
Via Solferino, 28 - 20121 Milano  
Tel. 02-62821

RCS MEDIAGROUP S.P.A. DIR. PUBBLICITA'  
Via A. Rizzoli, 8 - 20132 Milano  
Tel. 02-25841

Pubblicità:  
Diletta Mozzon

Marketing:  
Marco Quattrone e Marta Lagrasta



L'INDICE DELLE RICETTE

Dalle paste ai pesci fino ai coloratissimi dessert, sono tante le preparazioni capaci di racchiudere nel piatto tutti i frutti (e i sapori) della nuova stagione  
Ecco le pietanze presenti in questo numero, insieme ai trucchi per provare a rifarle a casa

PRIMI

Risotto ai bruscandoli

24

Spaghettoni all'arrabbiata

38

Risotto alle ortiche con agretti e limone

39

CONTORNI

Asparagi alla veneziana

24

Insalata di castraure

25

SECONDI

Cavolfiore intero arrostito

19

Granchio Shawarma e spuma di pomodoro

21

Scampi in agrodolce

25

Branzino ai capperi

26

Salmone morbido a bassa temperatura

33

Sarde agli aromi e tarassaco in padella

39

Frittata alle erbe aromatiche

39

PASSEPARTOUT

Pizza alle zucchine con Jibneh

17

Treccia al pesto rosso

34

Pizza semi integrale ai pomodorini

38

L'ALTRO DOLCE

GALETTE DI FRAGOLE E ZUCCHERO DI COCCO

31

DOLCI

Meringue pie allo zafferano

27

Macaron rosa con lamponi freschi

28

Cruffin e composta di rabarbaro

31

Budino di nespole e avena

38

Torta di primavera

39

Pesche al forno e crema di pistacchio

57

BEVANDE

Sgroppino vodka e limone

26

Daiquiri

45



FOTO DI IRENE BERNI





Un fazzoletto di terra attorno a un fiume. Questo è il Gambia. L'ex raccoglitore di pomodori Alagie Saho, 34 anni, un tempo viveva laggiù. E mostra il suo Paese allargando tra indice e pollice la mappa del cellulare. «Anche da noi si coltivano pomodori. Ma crescono nell'orto, se ne occupano le donne. A Foggia era tutta un'altra cosa». Il 6 agosto dell'anno scorso Alagie era su un van stracarico di braccianti, 8 posti a sedere e 14 a bordo, che viaggiava sulla Statale 16 verso Lesina. Lui dormiva nel portabagagli, esausto dopo una giornata di lavoro nei campi. Quando ha aperto gli occhi, si è trovato schiacciato tra il portellone e lo schienale, nel furgoncino ribaltato dopo aver sbattuto contro un tir. Dei 14 passeggeri sono morti in 12: braccianti del Marocco, della Nigeria, del Gambia, del Ghana, del Senegal, del Mali e l'autista bulgaro. Pochi giorni prima, in un altro incidente ad Ascoli Satriano, sempre nel foggiano, altri quattro operai stranieri erano morti stritolati in uno scontro tra camion e furgone. «Li conoscevo tutti quei ragazzi, alcuni erano venuti con me da Rimini», ricorda il bracciante gambiano. «Quel giorno di agosto avevo riempito sette cassoni di pomodori. Ho guadagnato 20 euro e perso 12 amici».

#### Il settore

L'antenato dei pomodori era il *tomatl*, un piccolo ortaggio selvatico dell'America Latina conosciuto dagli Aztechi già migliaia di anni prima dell'arrivo dei conquistatori. Poi furono gli spagnoli a portarlo in Europa e in Italia. Il successo non fu velocissimo: a metà del Cinquecento il pomodoro era considerato ortaggio afrodisiaco e pianta ornamentale. Poi, dalla fine del Settecento, la coltivazione a scopo alimentare ebbe un forte impulso. Si inventò la passata, la conservazione in barattoli e latte. Fino a diventare, con le sue oltre cinquemila varietà, tutte derivate dall'antico *tomatl*, il simbolo della cucina mediterranea. Oggi in Italia, secondo produttore mondiale dopo la California, si coltivano ogni anno 5 milioni di tonnellate di pomodoro, la metà dell'intero volume europeo e il 14 per cento di

# STORIA DI UN POMODORO

di **Antonio Castaldo, Alessandra Dal Monte, Isabella Fantigrossi e Gabriele Principato**  
foto di Simone Donati/Terraproject/Contrasto e Claudio Furlan/LaPresse

Ortaggio di cui l'Italia è il secondo produttore mondiale con 70 mila ettari di superficie coltivata

Ma se nei distretti del Nord la raccolta è ormai automatizzata, al Sud resta

in buona parte fatta a mano. Ed è qui che si annidano ancora oggi vecchi fenomeni di sfruttamento

Una filiera positiva, però, dal campo al negozio, è in fondo possibile

quello mondiale. Per una superficie di 70 mila ettari. E si stima che ogni italiano consumi annualmente quasi 65 chili di pomodori, un terzo in forma di prodotto trasformato (passate, sughi, conserve). Ma se nei distretti settentrionali — concentrati tra Emilia Romagna e Lombardia, dove dalla fine dell'Ottocento si è sviluppata la coltivazione del pomodoro da industria — la raccolta è stata quasi integralmente automatizzata, al Sud, e in particolare in Capitanata (l'antico distretto che corrisponde all'attuale provincia di Foggia), gli appezzamenti delle circa 3.500 aziende locali sono più piccoli e meno adatti alla meccanizzazione. Ed è qui, dunque, dove d'estate si superano i 40 gradi, che sopravvivono fenomeni di caporalato e si

insinuano i casi più gravi di sfruttamento della manodopera. «Secondo le nostre stime — spiega Fabio Ciconte, direttore di *Terra!* — la raccolta manuale è il 15% del totale».

#### Il caporalato

Nonostante la nuova legge del 2016 abbia inasprito le pene, perseguendo anche i titolari delle aziende agricole, la figura del caporale, piombata nell'immaginario collettivo nel 1990 con *Pummarò*, il primo film da regista di Michele Placido (nato proprio ad Ascoli Satriano), non è ancora scomparsa dai campi di pomodoro. «Si tratta prevalentemente di stranieri — prosegue Fabio Ciconte —. I loro ruoli è garantire il reclutamento e la logistica



**Secondo Altromercato, nel settore almeno la metà dei rapporti di lavoro è illecita**

della forza lavoro, pretendendo per ogni intermediazione un pagamento che naturalmente incide sulle già magre paghe dei lavoratori». Secondo *Altromercato*, che ha scandagliato la filiera del pomodoro alla ricerca di casi di sfruttamento e diritti negati, in questo settore almeno la metà dei rapporti di lavoro è illecita. I lavoratori non regolari sono circa 400 mila, con un danno economico complessivo che supera i 3,5 miliardi di euro. Si va dal semplice illecito amministrativo alla violenza esercitata su una manodopera debole e ricattabile, spesso composta da migranti senza permesso di soggiorno. Storie di braccianti che ricordano quelle di cui già nel secondo dopoguerra parlava il sindacalista di Cerignola (Foggia) Giuseppe Di Vittorio. «Solo che una volta i





Foto Stocksy



1

L'Italia è il secondo produttore mondiale di pomodoro dopo la California. Qui si coltivano ogni anno 5 milioni di tonnellate di pomodoro, all'incirca la metà dell'intero volume europeo. La superficie coltivata ammonta più o meno a 70 mila ettari

2

Si stima che ogni italiano consumi annualmente quasi 65 chili di pomodori, un terzo di questi in forma di prodotto trasformato, come passate, sughi, conserve. Le varietà oggi coltivate sono oltre cinquemila, tutte figlie del *tomatl*, piccolo ortaggio selvatico originario dell'America Latina

3

Quella del pomodoro è ormai considerata una coltivazione nazionale, estesa in quasi tutto il Paese. Il distretto del Nord, votato alla produzione del pomodoro da industria, comprende soprattutto l'Emilia e la Lombardia. Al Sud, Puglia, Campania, Sicilia e Calabria

lavoratori, pugliesi o calabresi, parlavano per lo meno la stessa lingua dei caporali, talvolta venivano dagli stessi paesi — ricorda Placido —. Negli anni Novanta, invece, abbiamo cominciato a vedere i primi emigrati, che qui accettavano i lavori che capitavano e che si sentivano davvero esclusi. E da allora non è cambiato nulla». Nelle campagne di Nardò (Lecce), il 20 luglio 2015 è morto un operaio sudanese, Abdullah Muhamed, 47 anni. Raccoglieva pomodorini, ricevendo 7 euro per ogni cassone riempito. Quel giorno la temperatura sfiorava i 42 gradi. Ad Abdullah, nonostante soffrisse di bronchite cronica, era stato consentito di lavorare. Senza mai visitarlo. Dopo qualche ora si è accasciato al suolo: è morto stroncato da un infarto. Il processo per

99

**Alagie Saho, sopravvissuto della strage di Lesina: «Quel giorno riempii 7 cassoni per 20 euro»**

caporalato e omicidio colposo a carico del proprietario del terreno, un imprenditore leccese, e il caporale sudanese, comincerà il 27 maggio a Lecce. Un'altra inchiesta dimostrerà che sempre a Nardò, durante i giorni di pioggia, alla richiesta di stivali della giusta misura necessari per poter lavorare nel fango, ai lavoratori era stato risposto: «Se vi vanno stretti, tagliate via la punta».

**Nella baraccopoli di Cerignola**

Chi lavora così, vive spesso in una delle tante baraccopoli sorte nelle campagne agricole. Come a Borgo Tre Titoli, 7 chilometri da Cerignola, da metà degli anni '90 ribattezzato «ghetto Ghana». In questi giorni di inizio maggio si sta finendo

la piantumazione del pomodoro. Un barbiere improvvisato rade un cliente sotto una tettoia, tra galline, polvere e trattori arrugginiti. Altri si riposano dopo una giornata di lavoro in una baracca trasformata in bar: una bottiglia di birra costa 40 centesimi. Sotto una lamiera sorretta da pezzi di legno conficcati nella terra battuta c'è lo scheletro di un divano nero riempito con vecchie gomme d'auto. «Ci dormo sopra», racconta Ahmed, 41 anni, del Niger, che per proteggersi dal freddo della notte si copre con una tela cerata imbottita di pelli. Mentre parla sta sistemando su dei vecchi mattoni una griglia di fortuna dove cuocerà una pecora comprata a pochi euro da un venditore di passaggio. I ruderi dei casolari costruiti ai tempi della riforma agraria fascista ospitano, qui, quasi 300





## L'INCHIESTA

I settori più redditizi dell'economia attirano gli interessi della criminalità organizzata: tre diverse indagini negli ultimi otto anni hanno scoperto il sistema che assicurava alla 'ndrangheta, ai Casalesi e ai camorristi di Giugliano il controllo del mercato ortofrutticolo di Fondi (Latina), il più grande d'Italia



L'Ortomercato di Milano

migranti (molti sono donne e bambini). Ma quando in piena estate il lavoro aumenta il loro numero triplica. Un aiuto è offerto da associazioni di volontariato. La Caritas, pochi giorni fa, ha inaugurato lì Casa Bakhita, un centro pastorale con chiesa, ambulatorio e sale per assistenza legale e attività scolastiche. «Là prendiamo l'acqua per lavarci, bere e cucinare», racconta Johnny, senegalese di 23 anni che sogna di studiare da geometra, indicando una cisterna riempita con le autobotti inviate dalla Regione. I servizi igienici mancano del tutto. Per sopravvivere, Johnny aspetta ogni giorno di essere reclutato alle 3 di mattina insieme agli altri braccianti (anche italiani) che riempiranno per 10 ore cassoni di pomodoro a meno di 30 euro. Di cui un quinto se li prenderà il

caporale. Funziona così in molti ghetti: la Capitanata, Borgo Libertà, Cicerone, Orta Nova, Rignano. Oltre mille vivono anche nella baraccopoli sorta nell'aeroporto abbandonato a ridosso del Cara di Borgo Mezzanone, struttura d'accoglienza a una decina di chilometri da Foggia. Fra questi c'è Akin, 34 anni, nigeriano. «Fa freddo la notte», dice. «Non c'è riscaldamento né elettricità». Quando è arrivato, nel 2017, viveva nel ghetto di San Ferdinando, nella piana di Gioia Tauro. Lo stesso da cui veniva Soumayla Sacko, 29 anni, immigrato del Mali che collaborava con l'Usb per i diritti dei braccianti, ucciso il 2 giugno scorso con una fucilata alla tempia nel vibonese. Due mesi fa quella baraccopoli è stata fatta sgomberare dalle autorità e molti migranti sono stati spostati in

Qui mancano servizi igienici, riscaldamento ed elettricità: si prende l'acqua da una cisterna

una tendopoli attrezzata. Questo dopo che il 2 dicembre Surawa Jaiteh, 18 anni, venuto dal Gambia e titolare di permesso di soggiorno per motivi umanitari, era morto in un incendio che aveva distrutto la sua casa di plastica e legno. Stessa sorte toccata lì, il 27 gennaio 2018, alla nigeriana Becky Moses, 26 anni. Situazioni come questa esistono in altre zone del Meridione. Come a Vittoria (Ragusa). Uno dei più grandi poli ortofrutticoli europei, a 40 minuti dalle sterminate serre di pomodori Pachino. A combattere il sistema ci sono realtà come Libera che ha creato una rete di 1.600 associazioni, movimenti e cooperative. Molte impegnate a trasformare in risorse i beni confiscati alla criminalità. A Cerignola, terzo agro d'Italia dopo Roma e Ravenna, il suo baluardo è dal 1996 la





# ROVAGNATI

*Riserva*

## GRAN MILANO

IL NUOVO PROSCIUTTO CRUDO  
MARCHIATO A FUOCO.



Da gustare tagliato al coltello nei migliori locali.



Rimuove il 97%  
degli odori in cucina.<sup>1</sup>



dyson pure cool

ADVANCED TECHNOLOGY

dyson.it

1. Testato in conformità con EN13725 su odori in cucina.





L'INCHIESTA

I 5 TIPI PIÙ NOTI

SAN MARZANO DOP

Forma allungata, colore rosso acceso e polpa compatta e carnosa. Il pomodoro San Marzano dell'Agro Sarnese Nocerino è riconosciuto come DOP. Viene soprattutto utilizzato per la produzione di pelati, interi o a filetti. Perfetto per la preparazione di conserve fatte in casa, si usa anche fresco in insalata

DEL PIENNOLO DOP

Il pomodorino del Piennolo del Vesuvio DOP, uno dei prodotti più antichi dell'agricoltura campana, raggruppa sotto la stessa denominazione diverse varietà. Tutte di forma ovale, apice appuntito, colore vermiglio e sapore dolce-acidulo. Il nome deriva dall'antica pratica di conservazione «al piennolo», cioè a grappolo appeso

PACHINO IGP

Il riconoscimento IGP protegge quattro tipologie di pomodoro coltivato tra Pachino (Siracusa), Portopalo di Capo Passero (Siracusa), alcune zone di Noto (Siracusa) e Ispica (Ragusa): il ciliegino, il costoluto (di colore verde-rosso), il tondo liscio (di colore verde e dal gusto marcato) e il grappolo. Ottimi soprattutto per le insalate, ma si usano anche per le salse

DI PARMA

Coltivati a Parma, regno dell'industria conserviera, ci sono diverse tipologie. Come il tondo liscio rosso, che si produce soprattutto nei territori dell'Emilia Romagna e nelle regioni limitrofe del Nord Italia. Oppure il riccio di Parma, tondo e costoluto, antica varietà quasi abbandonata negli anni '50 e ora riscoperta

CUORE DI BUE

È uno dei più famosi pomodori da insalata. Può essere liscio o costoluto, di grandi dimensioni (il peso può variare da 200 fino a 500 grammi), ha polpa morbida, con pochi semi, e buccia sottile. Di colore rosso che vira al rosa e al viola, è spesso coltivato anche negli orti familiari. Prodotto prevalentemente in Liguria, si trova anche in Sicilia e Sardegna



1

1 Alagie Saho, 34 anni, originario del Gambia, ritratto a Rimini, dove vive. Saho è uno dei due sopravvissuti alla strage dello scorso agosto dove morirono sulla Statale 16, in Puglia, 12 braccianti stipati su un furgoncino da 8 posti. Stavano tornando da una giornata di lavoro nei campi  
2 Una baracca nel cosiddetto «ghetto Ghana» di Cerignola (Foggia), dove in questo periodo vivono circa 300 persone. Numero che sale a un migliaio nel periodo della raccolta del pomodoro  
3 Cassette di frutta all'Ortomercato di Milano



3



2

cooperativa Pietra di scarto. «Aiutiamo ex carcerati o disoccupati a trovare un lavoro», racconta il presidente Pietro Fragasso. Dal 2010 gestisce 3 ettari confiscati alla mafia, prima usati come discarica, oggi coltivati a vigne, uliveti e 10 mila piante di pomodori delle varietà San Marzano Super Roma, giallo e ciliegino, distribuiti da Altromercato. Oggi Fragasso ha impiegato 3 persone che diventano 10 nella stagione della raccolta. Tutti con contratti in regola e salari equi. Entro l'estate Pietra di Scarto gestirà anche la trasformazione. «Così potremo chiudere la filiera».

I mercati ortofrutticoli

Ma ad avvelenare la coltivazione del

Alcune cooperative, come Pietra di Scarto, occupano ex detenuti con contratti e salari equi

pomodoro e l'agroalimentare tutto non è solo lo sfruttamento del lavoro: «I settori più redditizi dell'economia attirano gli interessi della criminalità organizzata», spiega Eugenia Pontassuglia, pm della Direzione nazionale antimafia: «Imprenditori legati alle famiglie mafiose che hanno sempre operato in determinati territori, con il loro appoggio riescono ad imporre regimi di assoluto monopolio». È il caso dei mercati ortofrutticoli, che in alcune città sono controllati dalla mafia attraverso imprese che operano per nome e conto dei clan. Negli ultimi 8 anni, tre diverse indagini hanno scoperchiato il sistema di intimidazioni e violenze che assicurava alle organizzazioni criminali (ndrangheta prima, poi Casalesi e camorristi di Giugliano) il





## L'INCHIESTA

Johnny, senegalese di 23 anni, sogna di studiare da geometra. Per sopravvivere, aspetta ogni giorno di essere reclutato alle 3 di mattina insieme agli altri braccianti. Un quinto della sua paga se la prenderà il caporale. Funziona così in molti ghetti del foggiano: Borgo Libertà, Cicerone, Orta Nova



controllo del Mof, il mercato di Fondi (Latina), il più grande d'Italia. Nel 2018, le inchieste della magistratura hanno portato allo scioglimento del comune di Vittoria, a causa degli affari illeciti che coinvolgevano politica locale e commercio all'ingrosso di ortofrutta in uno dei distretti produttivi più importanti d'Italia, con oltre 3 mila aziende serricole. Anche in quel caso a tirare i fili era un clan della Stidda, la mafia della Sicilia meridionale. «Controllare il settore dei trasporti ortofrutticoli — spiega Francesco Gosciu, capocentro della Direzione investigativa antimafia di Roma — consegna alle organizzazioni criminali uno strumento formidabile: non solo per speculare su attività redditizie, ma anche utilizzare i camion per veicolare armi e droga».

## I prezzi

La spirale negativa che alla raccolta del pomodoro associa il caporalato e la malavita è alimentata dalla competizione sul prezzo. «Il caporalato non è un fenomeno a sé stante ma è parte della filiera è come se per fare business coltivassimo schiavi», dice Fragasso. L'anno scorso il prezzo di un chilo di pomodori da salsa era stato fissato a 7,5 centesimi per il bacino del Nord e 8,7 centesimi (9,7 per la varietà lunga) per il Centro-Sud. «Cifre che possono al limite soddisfare i distretti meccanizzati della Pianura Padana, ma che non remunerano di certo la manodopera necessaria al Sud», spiega Lucio Cavazzoni, presidente di



**Per garantire lavoro legale bisognerebbe portare il prezzo dei pomodori da 8 a 20 centesimi**

Goodland, associazione che si occupa di armonizzare l'impatto sociale dell'agricoltura e che sul pomodoro ha in corso un progetto con la Comunità di Emmaus, in Puglia. «Per garantire lavoro legale bisognerebbe triplicare questo prezzo, portarlo ad almeno 20-25 centesimi. E sarebbe comunque abbordabile per tutta la filiera, consumatore incluso. Ma finché nei discount si vedono barattoli di 500 grammi di passata a 40-50 centesimi significa che lo schiacciamento al ribasso continua a fare danni». Per non parlare delle aste che sono le vere sedi in cui si decidono i prezzi in barba a qualsiasi tipo di accordo: sono contrattazioni telematiche organizzate da alcune insegne della grande distribuzione qualche mese prima della raccolta per



MERCOLEDÌ

**4** Un uliveto vicino a Cerignola (Foggia) dove in queste settimane si stanno piantando i pomodori **5** Lucio Cavazzoni, fondatore di Goodland **6** Michele Placido, attore e regista. Nel 1990 uscì il suo primo film da regista, *Pummarò*, che denunciava per la prima volta la figura del caporale nei campi di pomodoro del Sud **7** Pietro Fragasso, presidente della cooperativa Pietra di Scarto



4



5



6



7

accaparrarsi milioni di barattoli al minor costo possibile. Un meccanismo simile al gioco d'azzardo che colpisce l'intera filiera l'ha definito il rapporto 2018 di Oxfam e Terra! *Maturi per cambiare*. Costringendo gli industriali a vendere sottocosto pur di non perdere la commessa e, a ruota, gli agricoltori a tagliare il costo del lavoro. «Così avere 400 mila persone che lavorano e vivono in condizioni di inciviltà — attacca Cavazzoni — diventa connaturato al sistema. Ma la raccolta del pomodoro è un lavoro che facciamo da migliaia di anni, potremmo organizzarlo in modo legale, invece consentiamo di farlo in maniera disumana». Ed è un problema, questo del giusto prezzo, che investe la produzione del cibo in tutto il mondo: basti



**Se ci sono i caporali, ci sono pure i generali: siamo noi quando ci voltiamo per non guardare**

pensare alle battaglie del latte francesi o all'azione di intellettuali americani come Michael Pollan, che hanno avviato un cambiamento globale. In Italia la Comunità di Emmaus, per esempio, ha ricevuto dalla regione Puglia 1.000 ettari di terreno e a settembre lancerà con Goodland il primo pomodoro etico. Oppure NoCap, rete anti-caporalato fondata dal ricercatore e attivista camerunense Yvan Sagnet: certifica il pomodoro buono secondo 10 parametri, dai contratti al rispetto per l'ambiente. «Il cambio di passo è urgente — dice Cavazzoni —. Anche perché se ci sono i caporali ci sono pure i generali. Che siamo tutti noi quando ci giriamo dall'altra parte per non guardare».



# WHAT IS AVAXHOME?



# AVAXHOME-

the biggest Internet portal,  
providing you various content:  
brand new books, trending movies,  
fresh magazines, hot games,  
recent software, latest music releases.

Unlimited satisfaction one low price

Cheap constant access to piping hot media

Protect your downloadings from Big brother

Safer, than torrent-trackers

18 years of seamless operation and our users' satisfaction

All languages

Brand new content

One site



# AVXLIVE ICU

AvaxHome - Your End Place

We have everything for all of your needs. Just open <https://avxlive.icu>





# SAPER FARE ARTIGIANALE SPEZIE E AROMI SOLO NATURALI SUINI NATI E ALLEVATI IN ITALIA

PERCHÈ SIAMO LEVONI  
ORGOGLIOSAMENTE  
**ITALIANI**  
**DAL 1911**

levoni.it  



**LEVONI**<sup>®</sup>  
ORGOGLIOSAMENTE BUONI



## IL PERSONAGGIO

Autodidatta durante il servizio obbligatorio per la Marina Militare, è passato attraverso periodi di crisi e bancarotta. Ma oggi è lo chef più osannato di Tel Aviv: «Sono stato sregolato e perfezionista. Nonostante ciò, sono riuscito a reinventare l'austera cucina israeliana». Ora, all'apice del successo, gestisce locali anche a New York, Parigi e Melbourne

TRE  
COSE  
SU  
DI LUI

1

Eyal Shani, nato a Gerusalemme nel 1959, è uno dei cuochi più celebri d'Israele. Nel 1989 ha aperto il suo primo ristorante, «Oceanus», poi si è dedicato alla consulenza

2

Nel 2008 ha inaugurato «Salon» (salotto) tra Tel Aviv e Givatayim, celebre ristorante aperto solo due sere alla settimana dove Shani si esibiva come in un vero one-man show

3

Nel 2011 ha fondato a Tel Aviv la catena di locali informali «Miznon» oggi presente anche a Parigi, Vienna, Melbourne e New York. È stato per 6 stagioni giudice di Masterchef Israele

EYAL  
SHANI

di **Davide Frattini**  
foto di Loris Savino

**I** quattro gatti gli insegnano che «la frenesia va infiacchita sul divano». Le ore spese a regolare la messa a fuoco della vecchia Linhof che «da fretta è nemica della meditazione». Le tre testuggini che «il cibo dura un istante, questi rettili campano duecento anni». L'appuntamento settimanale con sua figlia — per raccontare e ascoltare — che «l'ingrediente di ogni ricetta è una bella storia». Quella preferita da Anna comincia così: «A 18 anni sono stato arruolato nella Marina, servizio militare obbligatorio, imbarcato su una cannoniera. A un mese dal congedo spariamo un missile che va fuori rotta ed esplode a dieci metri dalla nave, sono quello più vicino, mi fracassa i timpani. I medici mi vogliono rimandare a casa, io rispondo che preferisco rimanere, mi mettano in cucina. Non ne sapevo niente, mi piaceva la posizione della cambusa: in basso, quasi a livello dell'acqua, passavo le giornate a guardare il mare. I commilitoni sono stati i miei primi clienti, molto poco

soddisfatti: quel che portavo in mensa volava fuori dagli oblò. Nessuno mi aveva mai spiegato come cucinare, non avevo libri di ricette, l'unica ispirazione veniva dai colori che vedevo: l'ocra e i marroni del Sinai che cala nel Mar Rosso. Ho pensato al caramello, a qualcosa di bruciacciato come quelle montagne desertiche. Le dispense delle forze armate israeliane sono ricolme di caffè istantaneo e pollo congelato, allora parte della dieta nazionale. Così ho inventato il mio pollo al caffè: le sfumature erano eccezionali, tra il bronzo e il dorato. Purtroppo della sabbia il piatto ha preso anche la consistenza, i grani scricchiolavano sotto i denti. Fuori dagli oblò». Sono passati quarant'anni ed Eyal Shani ha imparato a cucinare fino a diventare uno degli chef più celebrati a Tel Aviv, il marchio da esportazione della nuova cucina israeliana con ristoranti aperti a New York, Parigi, Vienna, Melbourne (più l'onore da contraffazione globale: i cinesi hanno copiato lo stile e il menu di un suo locale, la causa giudiziaria è in corso). La

99

**Sulle navi  
l'unica  
ispirazione  
veniva dalla  
tinta ocra  
del Sinai  
che cala  
in mare**





## IL PERSONAGGIO



1



2



3



4

”  
Negli anni  
'80 i locali  
erano pochi,  
si mangiava  
a casa,  
e io avevo  
carta bianca  
per creare

rivista *Food&Wine* ha eletto il suo cavolfiore arrostito tra i migliori 40 piatti del 2018. lui assicura di aver creato «il primo sashimi di pesce al mondo e quello di pomodori che tutti hanno imitato». Eppure è il pollo al caffè a mantenere il record di longevità gastronomica e a trasformare il racconto preferito dalla figlia quasi in una favola: «Quattro anni fa stavamo girando l'edizione locale di MasterChef e uno dei concorrenti mi ha detto di essere cuoco nella Marina. Ancora prepara quel piatto, è diventato un classico delle cannoniere, non sapeva l'avessi ideato io. Un mese dopo gli ufficiali mi hanno telefonato dallo Stato Maggiore e mi hanno chiesto di cucinarlo sulla nave dove avrebbero celebrato il cambio di ammiraglio. Adesso ho una conoscenza dettagliata di come ottenere il meglio dal forno e ho usato il caffè italiano macinato fine. È stata un'esperienza fantastica: ho chiuso il cerchio». Shani è cresciuto a Gerusalemme, la famiglia della madre vi risiedeva da nove generazioni, il padre immigrato

dalla Moldavia. «Mio nonno ha avuto un'infanzia poverissima nella Città Vecchia. L'organizzazione francese Alliance Israelite Universelle gli ha dato l'opportunità di studiare botanica alla Sorbona di Parigi, in cambio ha dovuto servire la République nell'esercito e l'hanno mandato in Africa meridionale. Ci è rimasto trent'anni, a lavorare in mezzo ai cannibali e a insegnare l'agricoltura. È tornato in Israele con queste piante esotiche: l'avocado, la papaya, il frutto della passione. Era lui a preoccuparsi dei miei pasti: completamente vegano — per forza dopo quel lungo periodo passato con i cannibali — mi costringeva a mangiare tutto crudo. Se piangevo perché volevo un dolce, preparava una strana mistura e la rosolava sul tetto con il calore del sole. Il primo sapore che ricordo è vagamente affumicato: cemento, catrame e raggi di sole. Mi ha però reso molto puro nel modo di trattare le materie prime». In quell'epoca — in un Paese nato da poco, preoccupato a irrobustire i suoi giovani, non a renderli satolli di manicaretti





5



8

- 1 La brigata del ristorante «Ha Salon» di Eyal Shani a Tel Aviv 2 I clienti del locale  
3 e 4 Alcuni dettagli della casa dello chef  
5 Eyal Shani mentre fotografa un piatto  
6 La pizza con zucchini e formaggio Jibneh  
7 Un dettaglio della preparazione in cucina  
8 Le challah appena sfornate



INGREDIENTI

1 kg di farina 0, 40 g di zucchero, 22 g di sale, 11 g di lievito secco di birra, 680 g di acqua, 3 cucchiaini d'olio, 2 zucchini, 3 foglie di salvia, 1 peperoncino verde, q.b. Jibneh (formaggio arabo dalla consistenza simile alla feta).

PREPARAZIONE

Setacciate la farina e unite lo zucchero, il sale e il lievito. Versate l'acqua, 2 cucchiaini d'olio e amalgamate il tutto per ottenere un impasto liscio. Copritelo e lasciatelo lievitare fino al raddoppio. Dividete poi l'impasto in due e fatelo riposare per altri 20 minuti. Se riuscite a reperire il Jibneh, prima di utilizzarlo, dividetelo in fette e lasciatelo a mollo per un paio d'ore, così da attenuare la sua sapidità. Pelate le zucchini con dei movimenti rotatori e tenete da parte le bucce. Stendete le pizze e conditele con la buccia delle zucchini, le fette di formaggio, il peperoncino, la salvia e un filo d'olio. Cuocete nel forno al massimo della temperatura fino a completa doratura. (t.gal.)

© RIPRODUZIONE RISERVATA



6



7

— la cucina israeliana è austera e poco creativa quanto il menu nella mensa collettiva di un kibbutz. E lo è ancora nel 1989 quando Eyal Shani apre a Gerusalemme il suo primo ristorante «Oceanus». «Tutti mangiavano a casa, i ristoranti erano pochissimi. Avevo carta bianca, nessuno poteva immaginare che un giorno sarebbe esistita una cucina israeliana. I segreti di quella araba erano custoditi dalle donne, che non potevano aprire i locali, mentre gli uomini sapevano preparare solo kebab, hummus, spiedini di pollo, quello che mangiavi per strada. Ho deciso di diventare chef: 24 coperti, un giglio bianco per ogni tavolo e un solo piatto che sapessi cucinare, per di più a base di pesce in una città lontano dal mare. Avevo imparato a preparare la bouillabaisse dai libri di Julia Child, la mia fidanzata diceva che era buonissima. Per il resto poco altro: sceglievo le foglie di lattuga migliori per l'insalata, ero in grado di cuocere i calamari e i gamberi alla griglia. Ho scoperto come offrire il

pane grazie a una vicina di casa ebrea originaria dei Paesi arabi: un giorno ha preso una pita, ha messo sopra olio d'oliva, rosmarino, sale e l'ha riscaldata. «Si chiama focaccia», disse. Mi ha aperto la mente, ma la consistenza restava troppo gommosa. Ho chiesto a un arabo di insegnarmi a sfornare la mia. Dopo due anni Israele era invaso dalla focaccia». Dopo due anni «Oceanus» è un successo. Haim Shapiro, uno dei primi critici culinari, scrive che è il miglior ristorante nel Paese. «Tropo da gestire. Sono lì in cucina e non so che cosa fare. Spesso scappo via dal servizio, vado sulle montagne, raccolgo erbe e fiori. Ho deciso di servirli con la mia focaccia, ricoperti di olio. Sono stato onesto, ho avvertito i clienti che avrebbero potuto essere velenosi. Qualcuno è finito all'ospedale con fortissimi dolori allo stomaco, non hanno smesso di venire». A questo punto è Eyal ad aver bisogno di una pausa. Chiude il ristorante e parte per l'Italia dove assaggia il suo primo carpaccio di carne, da Arrigo Cipriani a Venezia. «Il







**Motivo n° 24** | Il nostro pane fatto con le nostre mani tutti i giorni.



**Motivo n° 41** | Prosciutto cotto di alta qualità 100% italiano, certificato.



**Motivo n° 21** | La nostra pasta fresca preparata davanti a te.



**Motivo n° 30** | Grandi vini di piccoli produttori appassionati.

*Grandi Vigne*



**Motivo n° 504** | La nostra caffetteria per iniziare bene la giornata.

# Differenti per mille motivi.

Noi di Iper La grande i, ci impegniamo ogni giorno per darti sempre un motivo in più per essere il tuo ipermercato di fiducia.



**Motivo n° 32** | Più di 100 ricette cucinate davanti a te.



**Motivo n° 501** | I nostri tagli migliori grigliati davanti a te.



**Motivo n° 46** | La nostra insalata sempre freschissima.



**Motivo n° 82** | Le nostre carni selezionate.



**Motivo n° 29** | La nostra crostata di frutta fresca e confettura extra di albicocche.

Per orari e indirizzi visita il sito [iper.it](http://iper.it) | seguici su





IL PERSONAGGIO



9 Lo chef mentre passa in rassegna dei filari di pomodori all'interno della serra di uno dei produttori da cui si rifornisce

giorno dopo mi sono spostato a Roma e sono andato da “La Rosetta”, lì provo il pesce crudo, tagliato a fette messe una sopra l'altra, con arancia spremuta fresca. Mi chiedo: perché non lo presentano come il carpaccio, perché impignarle così? Sarei dovuto restare un mese in Italia, invece ho comprato subito il biglietto di ritorno, sono arrivato nella mia cucina, ho tagliato il pesce e ho usato il succo di limone al posto dell'arancia: ecco inventato il carpaccio di pesce. In quel momento ho capito che ero in grado di innovare e da quel giorno scrivo i miei menu senza che nessuno mi abbia mai insegnato a cucinare. Anche il sashimi di pomodori è nato così: non sapevo preparare niente, passavo il tempo a pellarli in attesa dell'ispirazione. Mi sono ritrovato in mano quello che poteva sembrare un pezzo di carne spolpata e mi sono detto: «Allora può diventare un carpaccio, un ragù, un sashimi». Lo facevo pagare 148 shekels, più o meno il valore di 600 oggi (quasi 150 euro). La gente pensava fossi pazzo, eppure lo

ordinava. Ho capito che il prezzo non dipendeva dagli ingredienti, ma dall'idea che ci mettevo dentro». L'improvvisazione e il tocco di megalomania incidono sui conti di «Oceanus». «Ero fuori di testa. Convinto che Dio mi avesse scelto per creare la cucina israeliana. Ero capriccioso e perfezionista: non mi bastava la qualità delle tovaglie e sono andato a comprare il lino in Irlanda. A quel punto però non ero soddisfatto della tintoria israeliana e me la sono costruita su misura con macchine tedesche. Tutti questi investimenti per 7 tavoli, difficile fare profitti». Dopo 11 anni ha dovuto chiudere, i debiti e la bancarotta lo hanno inseguito a lungo, «ma non sono mai stato così contento. Nella vita ci sono diversi capitoli: grazie al cielo, avevo superato il mio periodo arrogante, vanitoso, borioso. Ho aperto “Salon” e ho capito che l'elemento più importante sono le persone: quelle che lavorano con te e i clienti. Non il tuo ego». Il lungo bancone di “Salon” è ricoperto di verdura fresca. Eyal tocca tutto, assaggia tutto,



INGREDIENTI

1 kg di cavolfiore con le foglie, 7 l d'acqua, 7 cucchiaini di sale grigio Bretonese, 3 cucchiaini di olio extravergine d'oliva.

PREPARAZIONE

Preriscaldate il forno alla massima potenza (la temperatura consigliata è di 280°C) e posizionate al centro una teglia. Lavate con cura il cavolfiore sotto l'acqua corrente e riducete la lunghezza del gambo, senza però eliminare le foglie, in modo che una volta adagiato sul piatto rimanga fermo. Nel frattempo, in una pentola abbastanza capiente portate a bollire tutta l'acqua. Versate poi sei cucchiaini e mezzo di sale grigio e mescolate fino a farlo sciogliere completamente. A questo punto immergete il cavolfiore intero, posizionandoci sopra un peso di ceramica per fare in modo che rimanga completamente sommerso durante tutta la cottura. Lasciatelo sobbollire fino a che non sarà diventato tenero, ci vorranno all'incirca 12-13 minuti. Facendo molta attenzione scolatelo e asciugate l'acqua in eccesso. Lasciatelo raffreddare completamente e quando si sarà seccato, dopo circa una quindicina di minuti, ricoprite la superficie con un cucchiaino di olio extravergine d'oliva e con il sale grigio rimasto. Mettete il cavolfiore in forno e cuocetelo per 25 minuti, o fino a che la superficie non sarà diventata scura (ma non bruciata). Servitelo ancora caldo, cospargendolo con l'olio rimasto. (t.g.a.l.)

© RIPRODUZIONE RISERVATA





# È ora di cambiare. Stagione.

**SKARPÖ**

Poltrona da giardino

**€34,<sup>95</sup>**

Con i tessuti, gli accessori e i mobili da esterno IKEA, la primavera sboccia anche a casa tua. Scopri tutte le novità in negozio e su [IKEA.it](https://www.ikea.it)





# IL PERSONAGGIO



10



12

10 Eyal Shani mentre impiatta nella cucina a vista del suo ristorante 11 Il granchio Shawarma su spuma di pomodoro 12 Un dettaglio della sala



## INGREDIENTI

4 granchi blu di media grandezza, 100 g di burro, 2 manciate di pomodori rossi misti, ½ peperoncino fresco, q.b. sale.

## PREPARAZIONE

Pulite i granchi sotto l'acqua corrente dagli eccessi di sabbia e con un coltello incidete la base del carapace per estrarne la polpa, facendo molta attenzione. In un tegame dal fondo spesso sciogliete il burro e quando inizierà a soffriggere unite anche la polpa del granchio. Lasciatela cuocere per un paio di minuti a fuoco medio-alto o fino a che non diventerà dorata e croccante. Nel frattempo, in un robot da cucina frullate i pomodori lavati fino a ottenere una consistenza vellutata. Cercate però di non surriscaldare troppo il liquido. Prima di impiattare il granchio, passate la spuma attraverso un colino dalle maglie fini. Posizionate quindi il pomodoro sul fondo del piatto e sopra la polpa di granchio ancora calda. Aggiustate di sale e servite immediatamente. (t.gal.)

© RIPRODUZIONE RISERVATA



11

tiene un calamaro crudo tra le dita e continua a massaggiarlo, ogni tanto ne annusa il profumo di mare. Entra nel flusso dei cuochi che lavorano con lui in questo ristorante alla periferia di Tel Aviv, aperto solo due sere a settimane. Il primo turno è più rilassato, la musica di sottofondo classica, quasi esclusivamente Mozart. Dalle 10.30 cambiano ritmo e atmosfera, passata la mezzanotte è difficile far scendere i clienti dai tavoli dove sono saliti a ballare. Ormai ultracentenaria la metropoli sul Mediterraneo è più vecchia dello Stato d'Israele. Resta la bambina ribelle e irriverente. Shani ha aperto altri locali con un gruppo di deejay: come lui portano gli occhiali hipster dalle montature di plastica nera, quanto lui sono convinti che la gerarchia rovini la qualità. Nei pochi metri quadrati al chiuso di Port Said — la maggior parte dei tavoli è fuori sotto un portico — i vecchi 33 giri di vinile ricoprono le pareti, il menu mantiene lo stile e il segno dello chef, i prezzi sono accessibili ai giovani. I cuochi hanno

pochi anni di più, gli avambracci tatuati e la maglietta con cui sono arrivati da casa, ognuno prepara il piatto dall'inizio alla fine. «Qui non c'è catena di montaggio, nessuno dà ordini, i ragazzi non sono trattati come soldati. Lascio loro la libertà di creare: non è anarchia, significa che ciascuno è responsabile di quello che cucina. Sono le mie creazioni, loro ci mettono la firma finale. Questo ovviamente lascia spazio agli errori, ma se tu ogni sera produci del cibo meticoloso, preciso fino all'ultimo grado di cottura o pizzico di condimento, non impari niente. Gli sbagli costringono ad analizzare e a migliorare. Dare il potere ai cuochi, spronarli a creare non è rischioso, sono loro a costare tanto, non le materie prime: se qualche tentativo riesce male, c'è sempre il bidone della spazzatura». Azzardare, osare, esporsi, alzare l'asticella ancor prima di aver capito su quali ingredienti sostenerla. È andata così anche a New York dove Shani ha riprodotto la versione americana del suo «Miznon», cotture lente per clienti irrequieti, verdure al forno e pita ripiene da mangiare anche per strada. «Prima dell'apertura sono stato intervistato da Florence Fabricant e le ho proclamato che avrei rivoluzionato l'hamburger: sarebbe diventato il migliore degli Stati Uniti. Mentre pronuncio queste parole, una vocina nella testa mi avverte "devi essere impazzito", come se un italiano arrivasse a Tel Aviv promettendo di reinventare l'hummus. Ormai l'ho detto al *New York Times* e non ho la più vaga idea di come fare. Il giorno prima dell'inaugurazione non ho ancora un hamburger decente, stiamo traducendo il menu dall'ebraico all'inglese: avevo l'intuizione di proporre un hamburger roll, i miei collaboratori mi hanno suggerito che suonava troppo banale, ormai tutto è roll. Qualcuno propone di usare la parola *folded*, mi blocco folgorato, vado in cucina e schiaccio la carne trita con la pressa per le tortilla, diventa molto sottile, la cuocio così sulla piastra, la ripiego e la metto nella pita. È eccezionale: con il primo morso stai addentando anche il vapore che è rimasto dentro il risvolto. A questo va aggiunto il sapore creato dal movimento, dal ripiegare. Terzo passaggio: ho cotto il disco di carne solo da un lato, così ti ritrovi un hamburger ripieno di una tartare». L'autostrada scende verso sud, verso la Striscia di Gaza e il conflitto irrisolto con i fondamentalisti palestinesi di Hamas, sembra scorrere indietro nel tempo, nel passato di un Paese fondato da agricoltori-soldati. Adesso le serre sono iper-tecnologiche, le alchimie della genetica per ottenere semi sempre migliori. I suoi ristoranti in Israele consumano 18 tonnellate di pomodori al mese e «Salon» da solo inforna 1800 cavolfiori. Shani visita le piantagioni appena può, interroga il suo coltivatore di fiducia, scruta il cielo come un contadino per capire quanti e quanto buoni ne potrà servire nei prossimi mesi. Stacca un pomodoro, lo assaggia. È soddisfatto. «Abbiamo faticato per ridurre l'acidità, molto alta con questi terreni e il sole del Medio Oriente». Accarezza gli altri. «Qua sono circondato dai miei complici più preziosi».

© RIPRODUZIONE RISERVATA



## IL MENU DI SKYE MCALPINE



PER CELIACI



FACILE



LIGHT



VEGETARIANA



TRADIZIONALE



PERSONE



TEMPO DI PREPARAZIONE E COTTURA

L'INCANTO  
CONSOLATORIO  
DELLA CUCINA  
DI VENEZIA

La magia della tradizione gastronomica italiana è senz'altro dovuta anche alla sua meravigliosa diversità regionale. Skye McAlpine, food writer inglese, si è innamorata di quella veneta tanto da divenirne una grande esperta e scriverci un libro. In cui spesso rielabora i piatti della città lagunare mescolando gli stili: «Il pudding di pane e burro? Lo faccio con la focaccia veneziana inzuppata in una crema di panna e latte». Il risultato è un viaggio strepitoso tra calli e caffetterie, sapori e ricette dimenticate

Testo, foto e ricette di **Skye McAlpine**

La magia della cucina italiana è senz'altro dovuta anche alla sua meravigliosa diversità regionale: in tutto il Paese non si trovano due regioni che cucinano e mangiano allo stesso modo, nemmeno due città, grandi o piccole che siano. Ogni angolino conserva orgogliosamente le sue squisitezze culinarie e partire alla loro scoperta è un viaggio delizioso che per me non ha uguali. Devo ammettere, però, che ai miei occhi la cucina italiana è strettamente associata alle bontà proprie di Venezia. Sono

cresciuta qui ma, per quanto mi piacerebbe considerarmi una vera veneziana, anche solo di adozione, non sono nata nella città lagunare. La mia famiglia è inglese: ci siamo trasferiti da Londra a Venezia quando avevo sei anni. La nostra intenzione era di rimanere qui per un solo anno e poi di far ritorno in Inghilterra, ma non avevamo fatto i conti con il fascino e la seduzione di Venezia: come tanti altri prima di noi, ci siamo innamorati perdutamente della città e delle sue magie, il labirinto di canali, i ritmi pacati della vita e dell'amore, il



## CHI É

Classe 1984, scrittrice e food blogger, Skye McAlpine, figlia di Alistair McAlpine, politico conservatore consigliere di Margaret Thatcher, è nata a Londra ma vive a Venezia dall'età di 6 anni. Cura il blog *From my dining table* e ha scritto un libro dedicato alla cucina veneziana e alle sue antiche ricette, *A table in Venice. Recipes from my home* (Bloomsbury, 2018)





**I sapori della mia infanzia non sono gelatine o arrosti ma sarde in saor e bussolai**

mercato cittadino traboccante di meraviglie come un dipinto del Caravaggio e, ovviamente, il cibo. Un cibo fantastico. Perciò non ce ne siamo più andati: col passar del tempo Venezia è diventata casa, e lo è da 30 anni a questa parte. Ho imparato a parlare italiano e a dire molte parole in dialetto veneziano. Così i gusti della mia infanzia, che riassaporo con la nostalgia del ricordo, non sono i pudding, le gelatine o i robusti arrosti della cucina britannica, bensì le sarde in saor, i bussolai, il tiramisù e i biscotti «esse». Negli anni, mi sono

trasformata in una strana combinazione di tratti italiani, inglesi e veneziani e la mia cucina lentamente ha cominciato a riflettere questa identità. Preparo, per esempio, il pudding di pane e burro con gli avanzi della focaccia veneziana, inzuppandoli in una crema di panna e latte, per poi cuocerli in forno fino a renderli straordinariamente soffici e profumati di vaniglia. Adoro l'arrosto di maiale al forno con le cotiche croccanti (un piatto tipicamente britannico) e spesso lo porto in tavola con una teglia di frutta cotta, prugne, uva, cachi o addirittura mele intere passate in forno



**Col passar del tempo questa città è diventata la mia casa, e lo è ancora da 30 anni ad oggi**





# RISOTTO AI BRUSCANDOLI



## INGREDIENTI

1,7 litri di brodo vegetale  
2 cucchiaini da tavola di olio d'oliva  
1 cipolla finemente tritata  
300 g di bruscandoli  
350 g di riso arborio  
100 ml di vino bianco  
40 g di burro salato  
30 g di parmigiano grattugiato

In una pentola portate il brodo a ebollizione. Incoperchiate, abbassate la fiamma e lasciate sobbollire. Pulite i bruscandoli: staccate i ciuffetti di foglioline, con il gambo, ed eliminate gli steli più duri. Mettete da parte. Riscaldete l'olio in una padella con il fondo spesso. Tritate la cipolla e versatela in padella con un pizzico di sale. Lasciate cuocere a fiamma media per 3-5 minuti, mescolando di tanto in tanto, fino a quando sarà diventata morbida e trasparente. Aggiungete i bruscandoli e friggeteli con la cipolla per altri 5 minuti, o finché saranno appassiti. Versate il riso, alzate al massimo la fiamma e fate rosolare i chicchi per un paio di minuti, finché cominceranno a scoppiettare e si attaccheranno al fondo. Versate il vino e mescolate per 3-5 minuti fino a completo assorbimento. Aggiungete il brodo vegetale, un mestolo alla volta a fuoco medio, e lasciatelo assorbire dal riso prima di aggiungerne ancora. Continuate per altri 15-20 minuti, finché il riso sarà cotto al dente. Forse non utilizzerete tutto il brodo che avete a disposizione. Togliete dal fuoco, aggiungete il burro e il parmigiano grattugiato, mantecate bene e servite immediatamente.

C  
F  
V  
T



4  
PERSONE



40  
MINUTI

© RIPRODUZIONE RISERVATA

# ASPARAGI ALLA VENEZIANA



## INGREDIENTI

500 g di asparagi bianchi  
2 uova,  
70 ml di aceto di vino bianco,  
80 ml di olio d'oliva sale e pepe a piacimento

Sistematicamente due uova in un pentolino, in modo che non abbiano troppo spazio intorno, e copritele con acqua fredda. A fuoco medio, portate l'acqua a ebollizione. Quando bolle, abbassate la fiamma e lasciate cuocere per 8-10 minuti. Lasciatele raffreddare e quando sarà possibile maneggiarle, sgusciatele e tagliuzzatele a pezzetti. Nel frattempo, fate bollire una grossa pentola d'acqua salata e preparate gli asparagi. Eliminate 2-3 cm dalla base di ogni asparago e con un pelapatate asportate le parti più fibrose dei gambi. Quando l'acqua bolle, sistemate gli asparagi nella pentola, abbassate la fiamma e lasciate sobbollire lentamente per 15-20 minuti, o finché gli asparagi non saranno teneri. Per controllare la cottura, provate a infilare la lama di un coltello nella parte più carnosa del gambo: dovrà entrare senza opporre resistenza. Sgocciolate gli asparagi in uno scolapasta e sistemateli su un piatto da portata. Per la salsa, in una ciotola mescolate le uova tritate con olio e aceto. Sbattete delicatamente per ottenere una salsa cremosa, poi regolate di sale e pepe. Da ultimo, versate la salsa sugli asparagi e servite.

C  
F  
V  
T



2  
PERSONE



35  
MINUTI

© RIPRODUZIONE RISERVATA

Lo spritz e i cicheti al tramonto (consumati puntuali alle 18) chiudono la giornata

per circa un'ora così da renderle dolcissime e talmente morbide da sciogliersi in bocca: un abbinamento di sapori decisamente italiano che ho imparato presto ad amare. Il cibo ha sempre svolto un ruolo fondamentale nella mia vita. Costruisco i miei ricordi attorno a quello che ho mangiato: per esempio, bollito misto con salsa verde pepata e mostarda piccante in una piccola trattoria di Bologna il giorno del mio fidanzamento; scaloppine alla milanese con carciofini e una delicata insalata di pomodori durante la sera delle nozze; o ancora un bollito di

lingua, servito freddo con salsa di senape, seguito da soufflé al cioccolato dal cuore caldo la notte prima della nascita di nostro figlio. Le tappe della mia vita sono scandite da quello che porto in tavola, come per altre persone hanno questa funzione i vestiti indossati o i colori degli ambienti che le circondano. Per mancanza di una definizione migliore, mi dichiaro una foodie. E il mio massimo piacere è convincere gli altri a condividere il cibo con me assaporandolo con piacere come faccio io: questo è il motivo per cui cucino. Qualche tempo fa ho scritto

Bollito misto con mostarda? È il ricordo di quando mi sono fidanzata a Bologna



# SCAMPI IN AGRODOLCE



### INGREDIENTI

500 g di scampi  
160 ml di aceto  
di vino bianco  
5 cucchiaini da tavola  
di olio evo  
1,5 cucchiaini  
di zucchero semolato  
Sale e pepe a  
piacimento  
2 cipolle dolci e piatte  
4 foglie d'alloro

**P**ulite gli scampi ed eliminate i gusci e la vena dorsale. Nel frattempo, portate a bollire una grossa pentola d'acqua ben salata. Quando l'acqua è in piena ebollizione, versate gli scampi e lasciateli cuocere per 2-3 minuti nell'acqua bollente. Per controllare che siano cotti, tagliatene uno a metà: la polpa deve essere bianca e opaca al centro. Sgocciolate gli scampi in un colino e lasciateli da parte mentre preparate la salsa all'aceto. Versate l'aceto di vino bianco, l'olio evo e lo zucchero in una ciotola. Sbattete bene con una forchetta e regolate di sale e pepe. Tritate finemente le cipolle e aggiungetele alla salsa, poi versate anche gli scampi cotti e le foglie d'alloro. Mescolate il tutto accuratamente nella ciotola. Lasciate la ciotola in frigo a marinare per almeno 4-6 ore prima di servire. Gli scampi si manterranno perfettamente anche per un paio di giorni in frigorifero prima dell'utilizzo. Anzi, se volete proprio saperlo, i sapori si arricchiranno con un riposo più prolungato. Questo infatti è un piatto che si presta molto bene ad essere preparato con buon anticipo. Servite a temperatura ambiente.

C  
F  
L



4  
PERSONE



6  
ORE

© RIPRODUZIONE RISERVATA

# INSALATA DI CASTRAURE



### INGREDIENTI

400 g di castraure  
1 limone  
4-5 cucchiaini  
di olio d'oliva  
Sale e pepe a  
piacimento  
50 g di pecorino

**È** un piatto talmente facile da preparare che è apprezzato da noi tutti in famiglia. È consigliabile utilizzare le castraure – i primi germogli di carciofo, piccoli e dolci, privi di paglia – che si possono mangiare crude. Pulite le castraure: staccate le foglie esterne più dure fino ad arrivare alla parte tenera del carciofo, dove il colore cambia da violetto a verde chiaro. Man mano che li pulite, gettateli in una ciotola d'acqua fredda acidulata con un po' di succo di limone per non farli scurire. Potete conservarli così, in un angolino fresco, per ancora un giorno. Per fare l'insalata, affettate i carciofini di traverso, così da ottenere tante rondelle di foglie delicate. Continuate ad affettare fino ad arrivare al cuore, poi eliminate il gambo, perché purtroppo è troppo amaro da mangiare crudo. Disponete a questo punto le fettine di carciofo su un piatto da portata e irroratele con abbondante succo di limone. Condite con olio extravergine di oliva e regolate di sale e pepe a piacimento. Per ultimo, infine, tagliate alcune fettine molto sottili di pecorino stagionato e disponetele sui carciofi. Servite subito.

C  
F  
L  
V  
T



4  
PERSONE



15  
MINUTI

© RIPRODUZIONE RISERVATA



Da vera  
foodie, il mio  
piacere  
è quello  
di convincere  
gli altri  
a condividere  
il cibo

un libro sulla cucina veneziana, *A Table In Venice: Recipes From My Home*. Ho voluto accendere i riflettori su quei piatti che conosco bene. Troppo spesso i turisti sbarcano a Venezia e a fine giornata se ne vanno dopo aver messo sotto i denti un panino insipido o un piatto di pasta scotta in qualche trattoria di second'ordine che lavora solo per la clientela di passaggio. Ci si fa sedurre così tanto dallo splendore dei Bellini e dei Carpaccio, dai tesori dei grandi palazzi e dai ponti pittoreschi sui canali più appartati che il cibo viene spesso dimenticato.

Eppure la cucina è il cuore e l'anima della città, proprio come i pasti dettano il ritmo della quotidianità, dall'orario lavorativo (tutto chiude alle 13 così la gente può tornare a casa a pranzare) fino allo spritz e ai *cicheti* al tramonto (religiosamente alle 18). L'impresa di scrivere un libro di cucina mi ha fatto intraprendere un viaggio di scoperta che, con mia grande gioia, prosegue ancora. Le mie ricerche non si sono limitate a raccogliere le ricette della mia infanzia e degli amici, ma sono andata a sfogliare i vecchi ricettari veneziani, in edizioni spesso



La torta  
di meringa  
al limone,  
con lo  
zafferano,  
è un classico  
dell'Harry's  
Bar





# IL MENU DI SKYE MCALPINE

## BRANZINO AI CAPPERI



### INGREDIENTI

1 branzino intero da 1 kg  
Un mazzetto di prezzemolo  
1 limone  
2 cucchiainate di capperi  
5-6 spicchi d'aglio  
4 cucchiainate di olio d'oliva  
Sale e pepe a piacere

**P**reriscaldare il forno a 180° C. Squamare ed eviscerare il branzino (o chiederlo al pescivendolo di farlo per voi, se volete risparmiare del tempo prezioso). Poi lavarlo bene in acqua fredda, sia all'interno e sia all'esterno. Asciugarlo quindi con carta assorbente e adagiarlo su una teglia da forno. Inserire il prezzemolo fresco nell'apertura ventrale, facendo in modo che alcune foglioline sporgano all'esterno. Affettare finemente il limone e sistemare metà delle fettine su tutto il pesce; l'altra metà andrà infilata nella cavità ventrale, assieme al prezzemolo. Versare i capperi sul dorso del pesce, poi schiacciarli leggermente con la lama di un grosso coltello e distribuirli nella teglia attorno al pesce, non è necessario pelarli. Irrorate il branzino con l'olio d'oliva e insaporite generosamente con sale e pepe. Informate il branzino a 180° C per 10 minuti, poi abbassate il fuoco a 160° C e lasciate cuocere per altri 20-25 minuti. Per controllare se il pesce è cotto, infilate la lama di un coltello nel lato del branzino: non dovrete sentire alcuna resistenza e la polpa dovrebbe apparire tenera e bianca.

C

F

L

4

PERSONE

40

MINUTI

© RIPRODUZIONE RISERVATA

## SGROPPINO VODKA E LIMONE



### INGREDIENTI

1 albume  
500 g di sorbetto al limone  
50 ml di vodka ben fredda  
200 ml di Prosecco freddissimo

**È** un classico dolce veneziano – a metà strada tra un dolce, un digestivo e una specie di cocktail – meravigliosamente delicato e fragrante, ideale da sorseggiare al termine di un ricco pranzo o cena. La ricetta seguente utilizza il sorbetto al limone, che ha un gusto acidulo e vivace – ma, è chiaro, potete usare qualunque tipo di sorbetto. A me piace molto quello alle fragole, che assume una splendida sfumatura rosa; però anche quello alla liquerizia, alla pesca o alla menta sono ottimi. Per fare lo sgroppino, cominciate montando a neve l'albume in una ciotola pulitissima, finché sarà gonfio e spumoso, poi mettete da parte. In un frullatore, o robot culinario, mescolate il sorbetto al limone con la vodka e il prosecco freddissimi. Poi aggiungete l'albume montato a neve e frullate ancora fino a ottenere un composto liscio e ghiacciato – una via di mezzo tra un gelato cremoso liquefatto e un cocktail. Versate il tutto in una brocca e tenete in frigorifero fino al momento di servire. Ponetelo in bicchieri da cocktail, accompagnato da biscotti. Potete preparare lo sgroppino fino a 4 ore in anticipo, perché si conserva bene in frigorifero.

C

F

T

6

PERSONE

10

MINUTI

© RIPRODUZIONE RISERVATA



Le spezie, come pepe rosa e alloro, ricordano l'incrocio di molte culture e tradizioni

esaurite scovate nei mercatini e attraverso i siti specializzati. Sono libri scritti in dialetto, senza alcuna illustrazione, ma che rappresentano un tesoro di sorprendenti ricette tradizionali che oggi amo preparare. Il risotto di bruscandoli, per esempio, è una prelibatezza ricorrente all'inizio della primavera: i bruscandoli sono i germogli della pianta del luppolo che cresce selvatica nelle zone acquitrinose. La loro stagione è talmente breve che svanisce in un batter d'occhio, e non li troverete in molti altri luoghi, solo per poche settimane all'anno i mazzetti di

bruscandoli fanno la loro comparsa al mercato di Rialto. Sono davvero eccezionali, cotti in un risotto cremoso o in una frittata di uova o formaggio. Mentre ero impegnata nelle ricerche per il libro, sono rimasta incantata dall'incredibile ricchezza culturale della cucina veneziana. Come la facciata della Basilica di San Marco è una collezione di marmi raccolti (o razziati) in molti angoli del pianeta, specchio della variegata storia della città, così pure il suo cibo nasce dall'incrocio di molte culture e tradizioni. La pasticceria austriaca è, per dire, parte integrante



I bruscandoli si trovano per pochi giorni al mercato di Rialto. Eccezionali in un risotto





# MERINGUE PIE ALLO ZAFFERANO



## INGREDIENTI

1 rotolo di pasta  
brisée da 230 g  
6 limoni (il succo)  
3 limoni (la scorza  
grattugiata)  
50 ml d'acqua  
2 bustine da 0,1 g  
di zafferano in polvere  
25 g di amido di mais  
180 g di zucchero  
semolato  
3 uova (tuorli e albumi  
separati)  
25 g di burro  
100 g di zucchero  
semolato

**P**reriscaldate il forno a 170°C. Stendete la pasta brisée e sistematela in uno stampo con il fondo apribile e i lati scanalati. Premete la pasta sul fondo e intorno ai bordi, poi rifilate la pasta in eccesso con il coltello. Coprite la base con carta da forno, versateci sopra del riso o dei fagioli e cuocete per 15-20 minuti finché la crosta sarà dorata sui bordi e il fondo asciutto al tatto. Intanto preparate la farcitura. Mescolate il succo di limone e la scorza grattugiata in un pentolino con l'acqua. Aggiungete l'amido di mais e lo

zafferano e fate sciogliere bene per evitare grumi, poi aggiungete mescolando tuorli e zucchero. Mettete il pentolino su fuoco medio e scaldate mescolando in continuazione. Quando la miscela è calda, aggiungete il burro e continuate la cottura. Mescolate ancora finché il composto si sarà addensato a formare una crema gialla densa e corposa. Togliete dal fuoco, versate la crema nella crosta già pronta e fate raffreddare completamente prima di decorare con ciuffi di meringa. Per preparare la meringa: in una ciotola pulitissima sbattete gli

albumi con forza fino a ottenere una schiuma, poi pian piano aggiungete un cucchiaino alla volta lo zucchero. Avrete così una meringa compatta e lucida. Con un cucchiaino, distribuite la meringa sulla crema, formando grandi ciuffi e coprendo l'intera superficie della torta. Sistemate nel piano alto del forno, sotto il grill, e cuocete per 15 minuti: la meringa dovrà essere dorata ma ancora soffice al centro. Fate raffreddare prima di estrarre dallo stampo. Servite a temperatura ambiente.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

F



6-8  
PERSONE



45  
MINUTI



C'è qualcosa  
di molto  
accogliente  
in questo  
modo  
di vivere  
e anche  
di mangiare

della prima colazione, in bella mostra in tutte le caffetterie ogni mattina con i suoi profumi irresistibili che si diffondono per le calli. Le spezie, invece, pepe rosa, zafferano, cardamomo, alloro e via dicendo, sono il ricordo della storia di questa sontuosa città che fu nel Tre e Quattrocento importante centro commerciale, celebre anche per l'ostentazione delle sue ricchezze. Ogni ingrediente racconta, dunque, una storia viva. E non mancano particolari più recenti: per esempio la torta di meringa al limone, che io preparo con

l'aggiunta di un pizzico di zafferano nella farcitura, un classico americano ma anche dell'Harry's Bar e dei giorni in cui Ernest Hemingway si sedeva qui a sorseggiare il suo Martini. Proprio perché non mi considero né inglese né italiana, né londinese né veneziana, ma mi sento legata a entrambe le culture, trovo che ci sia qualcosa di straordinariamente accogliente in questo modo di vivere e di mangiare. Che è poi così appagante anche al palato. In ciò si nasconde, alla fine, la vera magia della cucina veneziana.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

## DISPENSA

a cura di  
**Martina Barbero**



### RISO LOTO

Il Loto è una varietà di riso a chicco piccolo che tiene bene la cottura. Quello coltivato dall'azienda Riso di Bra, in Piemonte, è ideale per minestre e torte dolci e salate



### SELVATICI

Pochi conoscono l'esistenza di questa specie selvatica. Si tratta di una varietà spontanea di luppolo, conosciuta come asparagina o bruscandoli, ottima anche per le frittate



### CASTELMAGNO

Prodotto in alpeggi sopra i 1.000 m, il castelmagno è un formaggio a latte crudo e stagionato almeno due mesi. Il colore della pasta è giallo e ha un sapore molto intenso



### DI SALINA

I capperi di Salina, come quelli di Fud Bottega Sicula, sono diversi da quelli coltivati nel resto d'Italia per le dimensioni (più grandi) e per l'essiccazione su teli di juta



## DOLCE ALLO SPECCHIO



LE RICETTE DEI GRANDI PASTICCIERI RIFATTE A CASA

# MACARON ROSA CON LITCHI E LAMPONI FRESCHI

Sono i raffinati dolcetti francesi nati negli anni Trenta nei laboratori della *maison* Ladurée e resi eterni dalla Marie Antoinette cinematografica di Sofia Coppola. Ecco i trucchi e i suggerimenti per realizzare quelli iconici, gusto Ispahan, che hanno consacrato nel mondo il maître pâtissier Pierre Hermé

di **Lydia Capasso**foto di Francesca Moscheni, food styling di Livia Sala  
styling di Sissi Valassina, producer Martina Barbero

**C**urioso che una delle glorie della pasticceria francese, il macaron, abbia un nome dal suono così profondamente italico. Nulla di strano visto che sono in molti a sostenere che, anche dietro i macaron, ci sia lo zampino della toscanissima Caterina de' Medici. E dello stuolo di cuochi e pasticceri (con un sostanzioso corredo di ricette) che la giovane portò con sé quando attraversò le Alpi nel 1533 per andare in sposa al futuro Enrico II re di Francia. Pensateci. I francesi macaron hanno parecchio in comune con i nostrani amaretti, già dagli ingredienti: mandorle, zucchero e albumi. Ma il raffinato pasticcino, nella versione nota oggi, sarebbe in realtà nato negli anni '30 nei laboratori della pasticceria Ladurée dove Pierre Desfontaines ebbe l'intuizione di unire due macaron con una crema ganache. La sua consacrazione avverrà, però, per merito di Pierre Hermé nel periodo in cui fu executive chef di Ladurée, mentre per la sua diffusione nel mondo si deve molto a Sofia Coppola: grazie alla sua cinematografica Marie Antoinette, maestosi trionfi di macaron lasciarono a bocca aperta milioni di spettatori. A chi, dunque, se non a Pierre Hermé, re incontrastato dei macaron, potevamo rivolgerci per ottenerne di perfetti? Lui ci ha regalato la ricetta dei suoi iconici Ispahan, al gusto lamponi, litchi e rosa, che lo hanno reso famoso ovunque nel mondo.

**INGREDIENTI**

Queste dosi vi serviranno per circa 72 macaron (144 gusci). Per il biscuit macaron: 110 g + 110 g di albumi, 300 g di zucchero

a velo, 300 g di mandorle in polvere, 4 g di colorante alimentare rosso carminio, 75 g di acqua minerale, 300 g di zucchero semolato, polvere alimentare rosso rubino. Per la ganache di litchi alla rosa: 700 g di litchi sciroppati in barattolo (circa 350 g sgocciolati), 500 g di cioccolato bianco, 65 g di burro di cacao, 85 g di panna fresca (dal 32 al 35% di materia grassa), 4 g di estratto alcolico di rosa. Per decorare: 40 lamponi freschi o 40 g essiccati.

**PREPARAZIONE**

Dedicatevi, come prima cosa, al biscuit macaron. Setacciate bene lo zucchero a velo con la polvere di mandorle. Unite il colorante alimentare a 110 g di albumi e versateli sulla miscela di mandorle e zucchero, senza mescolare. Tenete da parte. In un pentolino fate bollire l'acqua minerale insieme allo zucchero semolato: dovete portarli a 118°C. Avrete bisogno di un termometro per misurare con precisione la temperatura (ormai sono molto diffusi e si trovano in commercio a poco prezzo). Appena lo sciroppo avrà raggiunto i 115°C, iniziate a montare a neve gli altri 110 g di albumi. A questo punto, molto delicatamente e senza smettere di montare, versate lo zucchero a 118°C sui bianchi d'uovo. Se utilizzate la planetaria potete effettuare questa operazione da soli, se invece vi servite di comuni fruste elettriche avrete bisogno che qualcuno vi dia una mano. Continuate a montare e lasciate raffreddare fino a 50°C. Incorporate poco alla volta la meringa

**IL MAESTRO**

Classe 1961, erede di una famiglia di pasticceri alsaziani da quattro generazioni, Pierre Hermé ha lavorato prima da Fauchon e da Ladurée per poi fondare, negli anni Novanta, il suo marchio, «Pierre Hermé Paris», oggi presente in tutto il mondo, dalla Francia al Giappone, dagli Stati Uniti agli Emirati Arabi. Famosissimi i suoi macaron e i dolci al cioccolato

**GLI ALBUMI**

Utilizzate albumi lasciati riposare per alcuni giorni a temperatura ambiente o in frigo: così perderanno la loro elasticità e si monteranno più facilmente. Non temete per rischi batteriologici: i bianchi saranno cotti ad alta temperatura

**IL RIPOSO**

Prima di infornare i gusci di meringa è bene lasciarli riposare almeno mezz'ora. Questo passaggio, detto croutage, è fondamentale: solo così, in cottura, si formerà la tipica coroncina che deve essere alla base di ogni guscio di macaron





## TUTTI I CONSIGLI DELLO CHEF

### «LE UOVA? MEGLIO SE DI DUE GIORNI: MONTERANNO DI PIÙ»

«Non è difficile ottenere dei buoni macaron, ma molte insidie possono ostacolarne la riuscita. Ad esempio le mandorle non devono essere eccessivamente grasse: appesantirebbero l'impasto lasciando tracce in superficie. Io preferisco le spagnole, varietà Valencia, che riduco in polvere con un buon robot da cucina. Attenzione anche al forno e alle temperature». A dare questi preziosi consigli è Pierre Hermé, tra i più grandi pasticceri di Francia e del mondo con punti vendita da Parigi a Tokyo, diventato celebre proprio per i suoi macaron. «Non utilizzate poi albumi troppo freschi, è preferibile farli invecchiare a temperatura ambiente o in frigorifero per 2/5 giorni, ma potete arrivare fino a una settimana. Durante questo periodo di riposo, i bianchi d'uovo perderanno la loro elasticità, l'albumina si disgregherà e gli albumi si monteranno più facilmente senza che rimangano granulosi. Non temete per eventuali rischi batteriologici, i bianchi d'uovo saranno cotti con lo zucchero ad alta temperatura». Ingrediente fondamentale per i macaron Ispahan sono i lamponi. I frutti freschi possono rilasciare umidità facendo diventare fragili i macaron che devono quindi essere consumati velocemente. Per evitare questo inconveniente ci si può servire di quelli essiccati, che si ottengono in casa facilmente e si possono preparare con anticipo. Preriscaldate il forno ventilato a 90° C. Su una teglia rivestita di carta, stendete i lamponi (ne serviranno 200 grammi per questa ricetta) e infornate. Lasciateli asciugare per 2 ore, mescolandoli ogni 30 minuti. Fateli raffreddare in forno, poi tirateli fuori freddi e conservateli in un contenitore ermetico. I lamponi essiccati sono molto buoni anche mangiati in purezza. (ly.ca.)

© RIPRODUZIONE RISERVATA



Crediti: piatti Alessi, tovagliolo in lino Busatti

ottenuta alla miscela di zucchero a velo, mandorle e albumi: fatelo con estrema delicatezza, con una spatola in silicone effettuando movimenti dal basso all'alto. Versate il composto ottenuto, che deve essere liscio e omogeneo, in una sac à poche con bocchetta liscia n.11. Su una placca foderata di carta forno procedete a formare dei dischetti di circa 3,5 cm di diametro, distanziandoli tra loro di circa 2 cm. Battete più volte la placca sul piano di lavoro per pareggiare e lisciare i dischetti di meringa e con un passino da tè cospargeteli con il colorante in polvere rosso. Lasciate riposare per almeno 30 minuti così che la superficie dei macaron si secchi leggermente. Preriscaldate il forno ventilato a 180°C, infornate e cuocete per 12 minuti aprendo rapidamente la porta del forno due volte in modo da far uscire l'umidità in eccesso. Sfornate e lasciate raffreddare. Preparate ora la ganache ai litchi e alla rosa. Tritate cioccolato e burro di cacao e fateli sciogliere in una ciotola a bagnomaria. Frullate i litchi sgocciolati fino a ottenere una purea e portatela ad ebollizione. Aggiungete la panna e fate bollire nuovamente. Lasciate che la miscela si intiepidisca prima di versarla in 3 volte sul cioccolato fuso, avendo cura di mescolare con un cucchiaino di legno partendo dal centro e quindi allargando il movimento in cerchi concentrici verso l'esterno. Aggiungete l'estratto alcolico di rosa (lo trovate nei negozi di spezie, nelle erboristerie e in alcune farmacie) e mescolate accuratamente con una frusta. Lasciate raffreddare e conservate in frigorifero per 2 ore, fino a quando la ganache sarà diventata cremosa. Ora non vi resta che assemblare i macaron. Mettete la ganache nella sac à poche e ricoprite con la crema la parte piatta di un guscio di meringa, adagiate mezzo lampone al centro, spingendolo nella crema, mettete ancora un pizzico di ganache, coprite con un altro disco di meringa, come fosse un sandwich, e premete leggermente. Conservate i macaron per 24 ore in frigo e tirateli fuori un paio di ore prima di mangiarli. Una precisazione: se usate i lamponi freschi, consumate i macaron in giornata perché la frutta fresca farà inumidire la meringa e perdere al macaron la sua friabilità.



#### L'ALLIEVA

Lydia Capasso, napoletana, è una restauratrice con una grande passione per la pasticceria. Autrice di libri a cavallo tra cibo e cultura, in questa rubrica si cimenta con le ricette dei dolci classici firmate dai più grandi pasticceri. Semplificandole per l'uso casalingo, certo, ma raccogliendo anche i trucchi e i consigli dei maestri

© RIPRODUZIONE RISERVATA



#### LA COTTURA

Durante la cottura in forno ventilato a 180°C gradi, aprite rapidamente la porta del forno un paio di volte in modo da far uscire l'umidità in eccesso. In questo modo i vostri macaron saranno friabili e croccanti



#### LA FRUTTA

Il litchi è un frutto originario della Cina conosciuto anche come ciliegia cinese. Ha la buccia rugosa di colore rosa carico, con la polpa bianca traslucida e soda. Ha un sapore acidulo ma delicato. Si trova in commercio fresco o sciroppato



Dalla bellezza del paesaggio naturale  
alla bontà del gusto autentico.



[www.formaggisvizzeri.it](http://www.formaggisvizzeri.it)

Da secoli i Formaggi dalla Svizzera sono simbolo di alta qualità, antiche tradizioni, sapore autentico, genuinità degli ingredienti e rigorosa cura artigianale.

Ogni formaggio è prodotto con latte svizzero di zone diverse, con una lavorazione particolare e con differenti tempi di maturazione per infinite varianti di gusto.

**LATTE 100% SVIZZERO**

**SENZA CONSERVANTI**

**SENZA ADDITIVI**

**SENZA GLUTINE**



**Svizzera. Naturalmente.**

**Formaggi dalla Svizzera.**  
[www.formaggisvizzeri.it](http://www.formaggisvizzeri.it)





La classica torta francese a base di farina di farro e mandorle preparata con un dolcificante naturale. Perfetta se servita con le fragole fresche



# GALETTE CON ZUCCHERO DI COCCO



Testo e foto di Irene Berni

Lo zucchero di cocco grezzo biologico, dal colore bruno, è un prodotto non lavorato, non filtrato e che non contiene conservanti. È dunque un dolcificante naturale, che si ricava dalla linfa dei fiori della palma da cocco matura: i fiori vengono incisi e il loro succo viene fatto defluire naturalmente all'interno di contenitori di vetro. Sottoposto a calore, la maggior parte dell'acqua evapora e si raggiunge la consistenza solida che, modellata in panetti, viene frullata. Rispetto al normale zucchero bianco, ha un indice glicemico più basso — è adatto insomma a chi vuole tenere sotto controllo la glicemia o il peso — ma ha simile potere dolcificante. Dal sapore fruttato con un retrogusto che ricorda il caramello, lo zucchero di cocco è un'ottima alternativa al saccarosio per dolci diversi come questa galette rustica alle fragole.

## PREPARAZIONE

In una zuppiera capiente unite la farina di farro, quella di mandorle, lo zucchero di cocco, il sale e mescolate bene. Aggiungete il burro tagliato a cubetti piccoli (oppure, per una alternativa vegana, potete utilizzare l'olio di cocco). Con la punta delle dita lavorate velocemente fino ad ottenere un impasto a briciole. Aggiungete l'acqua molto fredda (lasciatela qualche minuto in congelatore prima di iniziare), un cucchiaino per volta. Lavorate con le mani, poi avvolgete la palla d'impasto nella pellicola trasparente e fatela riposare nel frigo per circa un'ora. Nel frattempo lavate le fragole, togliete le foglie e tagliate nel senso della lunghezza con uno spessore di 3 millimetri. Lasciatele in una zuppiera e conditele con il succo di limone e una spolverata di zucchero di cocco. Su un piano sporcato di farina stendete un disco alto 5 millimetri. Spalmate uno strato fine di confettura di fragole avendo cura di lasciare un bordo libero che andrete a ripiegare verso l'interno, con delicatezza, sulla frutta per formare la classica galette. Accendete il forno in modalità statica a 180°C, quando è ben caldo cuocete la galette per circa 30 minuti. Sfornate e guarnite con le fragole fresche.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

## INGREDIENTI

250 g di farina di farro, 100 g farina di mandorle, 150 g di zucchero di cocco, 60 g di burro, 80 ml di acqua fredda, un pizzico di sale, 5 cucchiaini di confettura di fragole, fragole fresche per decorare, il succo di mezzo limone

## INGREDIENTI

300 g di farina di grano tenero tipo 1, 150 g di acqua, 6 g di lievito di birra, 55 g di zucchero di canna, zucchero semolato, 6 g di sale, 160 g di burro, 1 uovo. Composta: 350 g di rabarbaro, 160 g di zucchero di canna, mezzo limone

Sono piccole brioches con la consistenza dei croissant e la forma dei muffin. Da accompagnare con marmellate o confetture di stagione

# CRUFFIN E COMPOSTA DI RABARBARO



Testo e foto di Manuela Conti

Una brioche che ha la forma di un muffin e la consistenza del croissant, il cruffin è una pasta laminata di recente creazione che, una volta preparata, viene riempita o accompagnata a creme, marmellate e confetture. La sfogliatura e l'intreccio fanno di questo lievitato un prodotto elegante e unico nel suo genere: una preparazione non semplicissima, ma che, con po' di pratica, si può considerare alla portata di tutti.

## PREPARAZIONE

Preparate l'impasto lavorando la farina, il lievito e l'acqua. Unite il sale e 40 g di burro e fate incordare. Poi trasferite tutto in un contenitore imburrito, coprite e fate raddoppiare. Riprendete ora l'impasto, rovesciatelo su un piano infarinato e dividetelo in 8 pezzi: tirate ciascun pezzo con la sfogliatrice, partendo dalla misura più larga fino alla penultima tacca. Dovete ottenere dei rettangoli di sfoglia molto sottile su cui distribuire 120 g di burro a pomata (cioè ammorbidito a temperatura ambiente e poi lavorato a crema), suddiviso nella stessa quantità per ciascun pezzo. Arrotolate ogni rettangolo e tagliate longitudinalmente con un coltello. Piegare i due pezzi ottenuti a U, mantenendo all'esterno la parte sfogliata, incastrateli uno nell'altro e inseriteli negli stampi da muffin imburati. Coprite a campana e fate raddoppiare. Per la composta procedete così: lavate e tagliate in pezzi di un centimetro le coste di rabarbaro. Irrorate con succo di limone filtrato e coprite con lo zucchero. Mescolate e fate riposare un'ora. Portate a ebollizione in una casseruola e cuocete la composta a fuoco basso, mescolando spesso. Quando questa avrà raggiunto una consistenza semiliquida (facendo la prova su un piattino, la composta deve scorrere lentamente), versatela bollente in un vaso sterilizzato, poi chiudete e fate raffreddare. Per cuocere i cruffin, scaldate il forno a 190°C. Spennellateli con l'uovo sbattuto e spolverate con zucchero semolato. Cuocete per 20 minuti o fino a quando le brioches raggiungeranno un colore bruno. Intiepidite, sfornate e servite i cruffin con la composta di rabarbaro.

© RIPRODUZIONE RISERVATA





## PRODOTTI **MAPEI** PER GLI AMBIENTI ALIMENTARI



Dedicato a chi per mestiere e passione è impegnato nel mondo della ristorazione, Mapei ha messo a punto una serie di sistemi e soluzioni per la realizzazione di **pavimentazioni** e **superfici murali**, per garantire i più elevati standard di pulizia, performance e durabilità in accordo alle norme igienico-sanitarie. **FOOD: Sistemi Mapei per gli ambienti alimentari.**

È TUTTO **OK**, CON **MAPEI**

Per maggiori informazioni: [assistenzatecnica@mapei.it](mailto:assistenzatecnica@mapei.it)





## COOK

MILANO  
16-19 MAGGIOCIBO  
a REGOLA  
d'ARTE

CORRIERE DELLA SERA

COME  
MANGEREMO  
NEL FUTURO?GIANLUCA  
BISCALCHINper il *Corriere della Sera*Giornalista e illustratore  
specializzato nel settore  
food. Ha pubblicato  
due libri, *Prêt-à-gourmet*  
(Mondadori) e *Regioni*  
*d'Italia* (ElectaKids)di **Angela Frenda**

C

osa e come mangeremo nel futuro? Ce lo chiediamo un po' tutti. Ed è per questo che nell'edizione 2019 di Cibo a Regola d'Arte, alla Fabbrica del Vapore a Milano, abbiamo deciso di fare nostro questo interrogativo, trasformandolo nel tema del Festival che il *Corriere della Sera* dedica ogni anno al mondo dell'alimentazione. Perché appariamo oramai un'umanità divisa tra l'assenza di gioia quando mangiamo (pensate ai beveroni simili più al pappone di *Oliver Twist* che al pranzo di *Babette*) e la sovrabbondanza

di alimenti tossici perché ultra-elaborati, pieni di additivi o altro. La nuova dieta globale danneggia costantemente l'ambiente (il pesce rischia di sparire, la frutta perde sapore, l'eccesso di carne aumenta il riscaldamento del pianeta...) e ha ristretto ciò che le persone mangiano. Per fare un esempio: il nostro mondo contiene 7mila colture commestibili, ma il 95 per cento di ciò che usiamo proviene da appena 30 di loro. Altro esempio: le banane sono per lo più Cavendish, un ceppo insipido e secco che è stato sviluppato perché si trasporta bene ed è resistente alle

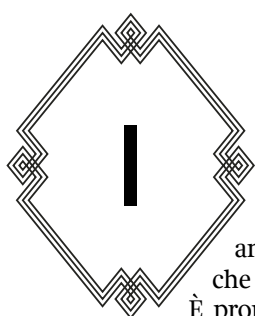
malattie. E non perché sia buono. Soprattutto, abbiamo perso la socialità del cibo: app, servizi online, casse self service... Tutti fissano uno schermo. Per questo, nello smarrimento generale, mi viene in soccorso *The Last Interview* di Julia Child, dove quella che per me resta una delle cuoche più brave di sempre ci racconta il suo mondo. Nel quale la panna era la panna. Il manzo il manzo. Ma soprattutto l'ansia era stata bandita. Ecco perché, per il futuro, vorrei che il mondo di Julia fosse il nostro. Almeno a tavola.



## LO SCENARIO

«Eat» è l'indagine più completa mai realizzata finora su come ci nutriamo e ci nutriremo: un team di scienziati ha studiato per *Lancet* la dieta delle popolazioni longeve, individuando gli alimenti davvero buoni per la salute e il pianeta

# QUELLA RIVOLUZIONE DEL CIBO CHE CI SALVERÀ



di **Giuseppe Remuzzi**

**I**l primo è stato Ippocrate (400 anni prima di Cristo): «Fai in modo che il cibo diventi la tua medicina». È proprio così. Ma c'è il rovescio della medaglia. Si muore più di cattiva alimentazione che di droga, tabacco, alcol e rapporti sessuali a rischio messi insieme. E non basta: siamo in 7 miliardi qui sulla Terra, compresi i 3 miliardi che non si nutrono adeguatamente (troppo, troppo poco o male). Produrre cibo per così tante persone aumenta la temperatura globale, compromette la biodiversità, inquina e consuma suolo e acqua più di quanto la terra e i mari possano sopportare. Chiediamoci allora come dobbiamo mangiare «da domani» per avviare quel processo di transizione a una alimentazione sostenibile da cui non si può prescindere. Ci guida «EAT - Lancet Commission», il lavoro più completo che sia mai stato fatto sugli effetti del cibo sul benessere dell'uomo e del pianeta. Per avere riferimenti attendibili, 37 esperti da 16 Paesi del mondo hanno preso in esame le tradizioni alimentari dei popoli più longevi o che si ammalano meno. Emblematico è quello che si mangiava a Creta intorno alla metà del '900. Vediamo. Uno: poca carne, ed eventualmente bianca, ma pesce quando c'è buon mare. Due: molti vegetali diversi. Tre: abbastanza grassi sotto forma di olio d'oliva. Quattro: qualche volta formaggio (di capra). Dieta mediterranea, direte voi. Appunto. Ma ci sono altre tradizioni alimentari di grande interesse. Ad esempio, si potrebbe decidere di mangiare come gli indigeni del Messico pre-colombiano (soprattutto mais, molte erbe, peperoncino, fagioli, zucca, arachidi, papaia, ananas), o come si mangiava e si mangia in certe parti dell'India (riso bollito,

pesce, pane, verdure e frutta secca), della Cina (riso, verdure, insetti) o in certe zone dell'Africa. Che cosa hanno in comune queste diete? Poca carne e solo in certe occasioni, per lo più mischiata con altri ingredienti (fibre, grano e granaglie), verdure, legumi e noci. Certe popolazioni dell'Africa fra le più interessanti per la loro alimentazione sana (il Corno d'Africa, per esempio) prendono grandi quantità di noci, grano, orzo, miglio e teff, oltre a crema di mele e pistacchi; in Africa occidentale si cucina con molto mais, miglio, spezie, caffè, sorgo; nel Sud dell'Africa prevalgono purea di cereali, legumi, tuberi, oltre a zenzero, cannella, chiodi di garofano e ancora noci. C'è da sbizzarrirsi, vero? Con estro e prodotti di stagione «da domani» possiamo mangiare tutto quello che ci pare senza allontanarci troppo dalle migliori diete tradizionali del mondo. Se, poi, avete abbastanza fantasia e conoscenze adeguate e siete appena tornati da un viaggio in Oriente potreste persino pensare agli insetti (certi popoli le proteine le prendono soprattutto da lì). Noi, forse, non ci arriveremo mai, ma se questa abitudine dovesse diffondersi, la terra ne trarrebbe un vantaggio enorme. Cosa, invece, dovremmo evitare? Basta fare l'esperimento opposto: andare a vedere quali sono i Paesi dove si mangia male, ci si ammala di più e si vive meno. È il caso del Paese più ricco del mondo, gli Stati Uniti, dove la gente mangia in media 6,5 volte la quantità di carne raccomandata e poi grassi saturi, fritti, bibite con alto contenuto di zucchero, cibi confezionati. In teoria non ci sarebbe niente di peggio, anche se non esiste nulla di assolutamente «non sano» se lo si consuma con moderazione. In linea di massima agli adulti la carne non serve e aumenta il rischio di malattie cardiovascolari, diabete e cancro (soprattutto del colon), ma una buona bistecca ogni tanto non provoca nulla di



## L'AUTORE

Giuseppe Remuzzi, medico, dirige l'Istituto di Ricerche Farmacologiche Mario Negri IRCCS di Milano ed è componente del Consiglio superiore di sanità, organo consultivo del Ministero della Salute. È membro del Comitato di redazione di *The Lancet*

tutto questo, nel contesto di una buona dieta. Un po' di carne serve ai bambini che devono crescere e, in una certa misura, agli anziani che, col tempo, tendono a perdere massa muscolare. Trenta grammi di pesce al giorno, con il loro contenuto di minerali, vitamine e acidi grassi essenziali, hanno un effetto favorevole su cuore, cervello e fegato. Pesce a volontà allora? Non proprio. Il pesce — sgombrò, pesce spada e tonno, specialmente — contiene mercurio che è tossico per il sistema nervoso (andrebbero evitati nelle donne in gravidanza e in quelle che allattano). Nonostante tutto, però, i benefici del pesce superano i rischi e investire nell'acquacoltura secondo certe regole ha e avrà sempre più un impatto positivo su salute, economia e ambiente. E il formaggio? Al cuore non fa né bene né male, ma la gente pensa che l'alto contenuto di calcio sia utile alle ossa e prevenga le fratture. Questo però non è vero. I legumi?





FOTO STOCKSY

Proteggono dai danni al cuore e dalle conseguenze della pressione alta in quasi tutti gli studi. Come, del resto, orzo, farina di segale e di frumento integrale, crusca che sono preziosissimi, oltre che per il cuore, anche nel ridurre il rischio di ammalarsi di diabete e di certi tumori. Per cucinare, l'olio è meglio del burro, ma non è vero che ridurre i grassi totali abbassa il rischio di malattie coronariche: è friggere che fa male. Grassi insaturi di origine vegetale e specialmente l'olio extravergine di oliva hanno un effetto benefico, sempre. «Da domani» prenderemo poco zucchero raffinato e idealmente niente bevande zuccherate (lo zucchero è un killer come il fumo, né più né meno). Sui benefici di verdura e frutta non è il caso di soffermarsi, salvo dire che, per certi versi, potrebbero funzionare — come sosteneva Ippocrate — proprio come farmaci. Qualche esempio: il licopene dei pomodori che cuociamo inibisce

la crescita dei vasi sanguigni che alimentano i tumori. E lo fa anche il gambo dei broccoli con una potenza comparabile a quella di certi farmaci anti-cancro. Altri cibi, poi, come mirtillo, curcuma e tè verde aumentano l'espressione di geni che rallentano la crescita dei tumori e frenano, invece, quelli che la favorirebbero, almeno in teoria. Ma quanti di questi alimenti dobbiamo assumere perché gli effetti succedano davvero? Con che frequenza? E insieme a che cosa? Questo per adesso non lo sappiamo. Ora, ammettiamo che a mangiare secondo questi principi non fossimo solo noi, ma tutti quelli che abitano la Terra (e che se lo possono permettere), che cosa succederebbe? Morirebbero ogni anno 11 milioni di persone in meno, la salute della terra e dei mari comincerebbe gradualmente a migliorare, non si consumerebbe più suolo oltre a quello già impegnato per produrre cibo, servirebbe meno acqua e si ridurrebbe



**Legumi,  
cereali, olio  
d'oliva, frutta  
e verdura:  
dovremmo  
tutti cambiare  
modo  
di mangiare**

l'inquinamento. Certo, nessun Paese lo può fare da solo, serve una vera e propria rivoluzione globale dell'agricoltura. Ma la buona notizia è che c'è stata un'intesa fra gli scienziati del *Lancet* sul fatto che tutto questo sia possibile, purché si parta subito. Prima di tutto ci si dovrà mettere d'accordo su una politica dei prezzi che tenga conto dei più deboli: anche se lo vogliono, non si possono quasi mai permettere di mangiare bene. Gli scienziati, poi, forniscono raccomandazioni molto dettagliate a chi ci governa per realizzare la transizione verso un cibo sostenibile e perché tutte le specie, incluso l'uomo, possano continuare a vivere sulla Terra. Auspicando politiche agricole adeguate e condivise con le Nazioni Unite, già impegnate in questa direzione. Hanno un obiettivo preciso: preservare suolo e mari, conservare e incrementare la biodiversità, ridurre gli sprechi e farlo entro il 2030.



## LE MASTERCLASS

## LE STORIE



## PASTA MISTA, UN SIMBOLO TRA NORD E SUD

A ognuno la sua pasta. Fino mezzo secolo fa, in Campania, negli alimentari i rimasugli di formati diversi, venduti sfusi, venivano uniti e proposti a un prezzo inferiore come pasta «mista» o, in dialetto, *ammiscata*. Questo prodotto, nato dall'esigenza di non sprecare e offrire un cibo accessibile a tutti, è entrato ormai nella tradizione italiana. Al festival del *Corriere* tutti i partecipanti potranno scoprirne la storia e assemblare a piacimento (e portare a casa gratis) il proprio pacco di pasta. A offrire questa occasione sarà il Pastificio Garofalo, sostenitore storico sin dal 2017 dell'evento del *Corriere*. Questo e altri formati prodotti dall'azienda di Gragnano saranno proposti all'assaggio ogni giorno, insieme ad altre ricette di pasta, durante i tre momenti «scialapopolo»: le pause «gourmet» presentate da Casa Surace, che venerdì, alle ore 14:15 — insieme al Pastificio Garofalo —, discuterà di ritorno alla terra nel talk «Va a zappà... a chi?», presentando e raccontando le storie di tre ragazzi che, dopo la laurea, hanno deciso di investire nell'agricoltura di qualità. Lo stesso giorno i loro prodotti saranno in degustazione, alle ore 18, nel corso di un aperitivo — presentato sempre dalla casa di produzione di video ironici —, fra giochi e attività. (g. princ.)

© RIPRODUZIONE RISERVATA

## LA CAMPAGNA



## DAL PESCE AL POMODORO, LA FILIERA CONTROLLATA (ED ETICA)

Controlli e certificazioni. Sono le «armi» da mettere in campo per garantire un cibo buono, salutare ed etico. In due parole: del futuro. È questo che Coop fa, da anni, per verificare le proprie filiere. Da quella del pomodoro, protagonista della serata inaugurale di Cibo a Regola d'Arte, a quella del pesce allevato. Settore strategico per l'alimentazione di domani in cui Coop si è impegnata per assicurare, attraverso il suo marchio, una materia prima di qualità. La campagna «Alleviamo la salute» sta, infatti, migliorando le condizioni degli animali e azzerando l'uso degli antibiotici. Finora nel solo comparto ittico ha coinvolto 11 fornitori, 11 stabilimenti di lavorazione, 135 impianti di acquacoltura e 20 mangimifici. Con risultati molto positivi che venerdì, nello spazio Food talk della manifestazione, verranno discussi insieme ad Alessio Bonaldo, professore del dipartimento di Scienze mediche veterinarie dell'università di Bologna, Claudio Mazzini, responsabile Coop Italia, e Andrea Questa, manager dell'azienda di packaging sostenibile Europe Sealed Air. Sabato, invece, la chef stellata Viviana Varese farà assaggiare il ceviche di orata. Con lei l'allevatore di branzini e orate, Stefano Bronchini, e Silvia Carta di Nieddittas, cooperativa sarda che vende cozze. (t. gal.)

© RIPRODUZIONE RISERVATA

## SUL PALCO



L'evento gastronomico del *Corriere* diventa un festival, gratuito e aperto alla città: dal 16 al 19 maggio Cibo a Regola d'Arte porta alla Fabbrica del Vapore di Milano oltre 250 ospiti per ragionare sul futuro

## LA SFIDA DI CUCINARE PENSANDO A DOMANI

di Alessandra Dal Monte

T

utto è cominciato con un pomodoro: da dove arriva? Chi lo coltiva? Che filiera ha? Basta farsi queste poche domande per aprire uno squarcio su un settore, quello alimentare, ferito dalle mafie, dal caporalato, dalle truffe. Ecco perché domani sera l'inaugurazione di Cibo a Regola d'Arte, l'evento gastronomico del *Corriere della Sera* che quest'anno festeggia la decima

edizione e torna sotto forma di festival (più lungo, ampio e ambizioso), sarà dedicata alla legalità. Del cibo che ci mettiamo nel piatto, del lavoro delle persone che lo producono. Il pomodoro sarà il simbolo, il filo (davvero) rosso da cui partirà tutto il ragionamento della manifestazione, che riunirà alla Fabbrica del Vapore di Milano più di 250 ospiti di ambiti diversi, con l'obiettivo di farli riflettere





sull'alimentazione del futuro. Oltre alle masterclass, ai talk e ai corsi di cucina, ci saranno infatti due spazi nuovi che scoprirete nel dettaglio nelle prossime pagine: l'«Orto delle idee», arena per pensatori contemporanei, e «Pane e parole», luogo di chiacchiere con assaggi. Il senso è ampliare lo sguardo e offrire, accanto all'analisi dei grandi temi legati all'alimentazione — dai cambiamenti climatici alla povertà, dall'obesità alle storture del sistema agricolo —, visioni condivise e piccole soluzioni. Come per ogni buon racconto, dunque, si comincia dal problema: domani alle 19 il direttore del *Corriere* Luciano Fontana intervisterà l'ex magistrato esperto di agromafie Gian Carlo Caselli sul caporalato in Italia. Poi la direttrice artistica del festival e responsabile editoriale di *Cook* Angela Frenda condurrà, insieme al giornalista di via Solferino Giovanni Bianconi, una tavola rotonda a caccia di spiragli positivi: Michele Placido, attore e produttore di vini in Puglia, Lucio Cavazzoni, fondatore di Good Land, il presidente di Coop Italia Marco Pedroni e lo chef due stelle Michelin Pino Cuttaia, che sul palco preparerà un'iconica pasta al pomodoro, racconteranno cosa si può fare per andare oltre. Finale di sorrisi con Francesco Piccolo, che porterà un reading legato a cibo e felicità. Venerdì mattina tocca alla pasticceria di Iginio Massari, intervistato dalla conduttrice tv Francesca Fagnani. Poi il ministro alle Politiche agricole Gian Marco Centinaio parlerà di come difendere la tavola italiana dalle «imitazioni» insieme al presidente Fipe Lino Stoppani e agli chef tristellati Chicco e Bobo Cerea.



I VOLTI SOCIAL

Sonia Peronaci e Laurel Evans, a Cibo a Regola d'Arte, vi condurranno alla scoperta degli eventi organizzati alla Fabbrica del Vapore. Attraverso i loro profili Instagram (@soniaperonaci e @laurelevans), ma anche dall'account ufficiale di Cucina Corriere (@cucina\_corriere), le due food writer vi sveleranno, nel loro stile, gli appuntamenti imperdibili. E il dietro le quinte

Le masterclass continuano (Enrico Bartolini e Moreno Cedroni, con Paolo Crepet come mattatore; quattro allievi di Gualtiero Marchesi, Andrea Berton, Daniel Canzian, Pietro Leemann ed Elio Sironi; da Matera lo stellato Vitantonio Lombardo con la conterranea Francesca Barra e il marito Claudio Santamaria) e la giornata di venerdì finisce con Antonella Clerici a scuola di pizza dai maestri Renato Bosco, Enzo Coccia, Ciro Oliva e Gino Sorbillo. Sabato apertura «politica» con la chef indiana Asma Khan, poi Ernst Knam e il dolce del futuro, gli espatriati Paolo Casagrande e Yoji Tokuyoshi, la cucina regionale di Niko Romito. La sera gli scrittori Teresa Ciabatti, Luca Doninelli ed Helena Janeczek racconteranno la paura di mangiare, poi il tristellato Norbert Niederkofler spiegherà come il cibo di domani si leghi agli scarti. La domenica inizia con Alessandro Borghese e le ricette di famiglia, poi Antonia Klugmann e Valeria Piccini, Alfonso e Livia Iaccarino, Davide Oldani e un momento di riflessione sullo spreco del cibo con il monologo di Giacomo Poretti per Banco Alimentare, «Parlo come mangio». Gran finale con gli chef delle mense dei poveri di Milano che cucineranno un piatto a base di alimenti in eccedenza. A giudicarli la showgirl Lodovica Comello e nonna Rosetta di Casa Surace, la casa di produzione di video ironici che a Cibo a Regola d'Arte lancerà gli assaggi di pasta firmati Garofalo. Perché dietro una risata c'è sempre un pensiero, una riflessione, una verità. Quella, scomoda, sul pomodoro la scopriremo domani. Con l'invito a superarla. Insieme.

© RIPRODUZIONE RISERVATA



**Pino Cuttaia**  
chef del ristorante «La Madia» (Licata, Agrigento)



**Francesco Piccolo**  
scrittore, autore televisivo e sceneggiatore



**Gian Carlo Caselli**  
ex magistrato esperto di agromafie



**Iginio Massari**  
maitre pâtissier della Pasticceria Veneto (Brescia)



**Chicco e Bobo Cerea**  
chef ristorante «Da Vittorio» (Brusaporto, Bergamo)



**Gian Marco Centinaio**  
ministro delle Politiche agricole alimentari e forestali



**Antonella Clerici**  
giornalista e conduttrice televisiva



**Gino Sorbillo**  
maestro pizzaiolo titolare delle pizzerie «Gino Sorbillo»



**Enzo Coccia**  
maestro pizzaiolo della «Pizzeria la Notizia» (Napoli)



**Renato Bosco**, maestro pizzaiolo di «Saporè» (San Martino Buon Albergo, Verona)



**Ernst Knam**  
pastry chef dell'omonima pasticceria a Milano



**Helena Janeczek**  
scrittrice vincitrice del Premio Strega 2018



**Luca Doninelli**  
scrittore, giornalista e insegnante



**Teresa Ciabatti**  
scrittrice e sceneggiatrice



**Norbert Niederkofler**, chef del ristorante «St. Hubertus» (San Cassiano, Bolzano)



**Alessandro Borghese**, chef del ristorante «AB — Il lusso della semplicità» (Milano)



**Asma Khan**, chef indiana del ristorante «Darjeeling Express» (Londra)



**Lodovica Comello**, attrice, cantante e conduttrice televisiva e radiofonica



**Giacomo Poretti**  
comico, attore e sceneggiatore



L'attore **Claudio Santamaria** insieme a sua moglie, la giornalista **Francesca Barra**



**Nonna Rosetta** tra i protagonisti dei video di Casa Surace



GLI INTERVENTI



**Don Paolo Alliata**  
sacerdote, parrocchia Santa Maria Incoronata (Milano)



**Helena Attlee**  
scrittrice, specializzata in storia degli agrumi



**Marc Augé**  
scrittore, antropologo, etnologo e filosofo



**Luciana Boccardi**  
scrittrice, giornalista e storica del costume



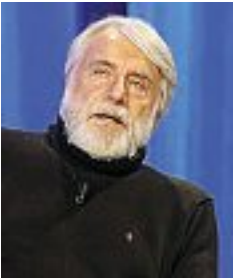
**Diego Breviario**  
dirigente di ricerca presso l'IBBA-CNR, Milano



**Maria Canabal**  
giornalista e fondatrice del Parabere Forum



**Maurizio Carucci**  
contadino, cantautore, frontman degli Ex-Otago



**Paolo Crepet**  
psichiatra, sociologo, educatore e saggista



**Csaba dalla Zorza**  
scrittrice e conduttrice televisiva



**Maurizio De Giovanni**  
scrittore, drammaturgo e sceneggiatore



**Giovanni Dinelli**  
docente Agronomia Università di Bologna



**Elizabeth Jones**  
fondatrice della NY Food Book Fair di Brooklyn



**Andrea Illy**  
imprenditore, scienziato, umanista e narratore



**Domenica Marchetti**  
food writer e columnist Washington Post



**Brian McGinn**  
creatore e produttore di Chef's Table



**Francesco Maccapani Missoni**  
food writer



**Rosita Missoni**  
imprenditrice e stilista



**Ciro Oliva**  
maestro pizzaiolo da «Concettina ai Tre Santi»



**Nuccio Ordine**  
docente Letteratura Università della Calabria



**Alberto Pellai**  
psicoterapeuta dell'età evolutiva, scrittore



**Nicola Perullo**  
filosofo, docente Estetica Università di Pollenzo



**Francesco Pizzagalli**  
presidente Istituto salumi italiani (Ivsi)



**Pupo**  
cantautore e conduttore



**Claudia Roden**  
scrittrice e antropologa culturale



**Andrea Tagliapietra**  
docente Università Vita-Salute San Raffaele, Milano



**Faith Willinger**  
food writer



**Marco Agostini**  
scrittore e fondatore di The Bartenders



**Giovanni Albetti**  
direttore generale Coripet



**Roberto Burioni**  
docente Università Vita-Salute San Raffaele, Milano



**Paolo Bray**  
fondatore e direttore di Friend of the Sea



**Leonardo Caffo**  
filosofo e scrittore



**Cinzia Cecchetto**  
ricercatrice in Neuroscienze cognitive



**Carol Coricelli**  
ricercatrice in Neuroscienze cognitive



**Sebastiano Cossia Castiglioni**  
imprenditore



**Roberto Costa**  
imprenditore e fondatore di «Macellaio RC»



**Paolo Dalicandro**  
personal chef e docente freelance

Grande novità del 2019, lo spazio «di contaminazione» in cui scienziati, scrittori, medici, cuochi, filosofi e agricoltori porteranno le proprie idee su tre temi: racconto del cibo, sostenibilità, donne nella gastronomia

L'ORTO DOVE NASCONO VISIONI

di **Maria Luisa Agnese** e **Luisa Pronzato**



Quando Michelle Obama arrivò alla Casa Bianca sapeva che doveva essere una first lady di nuovo conio, più brava più rapida e più brillante di quelle che l'avevano preceduta. Il primo progetto su cui si impegnò fu la costruzione del famoso orto. Non perché avesse mai avuto il pollice verde, ma perché sapeva quanto una piccola cosa innocente come la lavorazione della terra potesse diventare metafora di un cambiamento e di una rigenerazione dei corpi e delle idee. Qualcosa di elementare e apolitico dove una signora con una vanga in mano — accidentalmente e pro tempore la moglie dell'uomo più potente del Pianeta — si è chinata per anni a spalare insieme alle scolaresche che volentieri riceveva da tutto il Paese. E quell'esercizio così semplice e per molti marginale è diventato simbolo di vita per il futuro, ma soprattutto una sottile e

sotterranea sfida — come ha scritto Michelle nella sua biografia *Becoming*, diventata bestseller in tutto il mondo — «ai colossi dell'industria alimentare e ai metodi con cui, da decenni, svolgevano la loro attività». Proprio perché paradossalmente di quegli argomenti si parlava, o meglio si mettevano in pratica, alla Casa Bianca. E allora quale luogo migliore di un orto, sito innocente di rigenerazione, per coltivare le idee di domani? Per allestire un mondo migliore per le nuove generazioni, per ripulire tutto quello che finora si è contaminato nella crescita tumultuosa e disordinata della globalizzazione? Nel nostro «Orto delle idee» a Cibo a Regola d'Arte, allestito tra aromi, ortaggi e alberelli in uno degli spazi post-industriali della Fabbrica del Vapore, andiamo a cercare gli spunti per il cibo del Futuro. Ce lo racconteranno scienziati e scienziate, chef, filosofi e filosofe, innovatori e





**Massimo Donà**  
docente Filosofia  
teoretica e musicista jazz



**Lucia Galasso**  
antropologa  
dell'alimentazione



**Antonella Leone**  
ricercatrice presso  
Ispa-Cnr



**Matteo Mancini**  
agronomo  
Deafal Ong



**Antonio Marras**  
stilista, costumista  
e artista



**Umberto Montano**  
fondatore e presidente  
«Mercato Centrale» (Firenze)



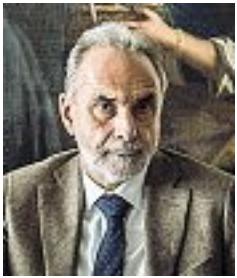
**Piero Morandini**  
ricercatore Fisiologia  
Università di Milano



**Elisabetta Moro**  
docente Antropologia  
culturale Università di Napoli



**Valeria Mosca**  
fondatrice Wild Food Lab  
Woo\*ding e forager



**Giuseppe Remuzzi**  
direttore Istituto ricerche  
farmacologiche Mario Negri



**Niko Romito**  
chef del ristorante «Reale»  
(Castel di Sangro, L'Aquila)



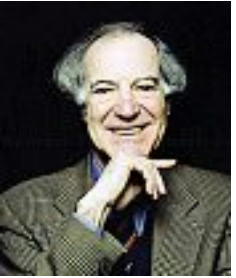
**Yvan Sagnet**  
fondatore Associazione  
anti caporalato NoCap



**Paolo Soffientini**  
scienziato, musicista  
e scrittore



**Valentina Tepedino**  
veterinario specializzato  
nel settore ittico



**Salvatore Veca**  
filosofo  
e accademico



**Camilla Baresani**  
scrittrice  
e conduttrice



**Camille Becerra**  
chef e food stylist



**Annalena Benini**  
giornalista e scrittrice



**Cristina Bowerman**  
chef e ambassador  
ActionAid



**Martina Caruso**  
chef del ristorante «Signum»  
(Salina Eolie, Messina)



**Caterina Ceraudo**  
chef del ristorante «Dattilo»  
(Strongoli, Crotone)



**Gisella Corvi**  
presidente nazionale  
del Club del Fornello



**Ilana Efrati**  
fashion designer  
israeliana



**Vèrane Frédiani**  
produttrice  
cinematografica, scrittrice



**Stefania Giannotti**  
architetta, scrittrice,  
cuoca e autrice



**Paolo Giordano**  
fisico e scrittore, vincitore  
Premio Strega 2008



**Anissa Helou**  
food writer  
libanese



**Dalad Kambhu**  
chef del ristorante  
«Kin Dee» (Berlino)



**Antonia Klugmann**  
chef de «L'Argine a Vencò»  
(Dolegna del Collio, Gorizia)



**Barbara Massaad**  
attivista libanese  
e food writer



**Nora McKeon**  
docente universitaria,  
studiosa e attivista



**Gabriella Morini**  
ricercatrice Università di  
Scienze gastronomiche



**Davide Oldani**  
chef del ristorante «D'O»  
(Cornaredo, Milano)



**Estérelle Payany**  
food writer  
francese



**Luisa Reato**  
fondatrice e presidente  
Degustibook



**Cristina Reni**  
executive director  
di Food for Soul



**Francesca Rigotti**  
filosofa e docente  
Univ. Svizzera Italiana



**Or Rosenboim**  
docente di storia  
e scrittrice



**Augusto E. Semprini**  
medico, ricercatore,  
assaggiatore di formaggi



**Alessia Serafini**  
architetta  
e illustratrice



**Claudia Sorlini**  
presidente Casa  
dell'Agricoltura (Milano)



**Viviana Varese**  
chef del ristorante  
«Alice» (Milano)

innovatrici, antropologi e antropologhe, alternandosi sulla pedana delle idee, in un flusso continuo di pensiero, passando la voce. Partendo da idee ed esperienze diverse, spesso contrapposte, contamineranno le loro e le nostre convinzioni, facendoci esplorare sentieri non battuti. Se, come diceva il filosofo Ludwig Feuerbach, l'uomo è quello che mangia, partiamo da qui per esplorare qualcosa del nostro domani. Seguendo una formula inedita nata nel serbatoio di idee e sperimentazioni del *Corriere*. Dunque nell'«Orto delle idee» abbiamo la pedana maieutica, simbolo *cultural pop* di divulgazione. Tre le giornate a tema: venerdì il «Racconto del cibo», narrazione parallela tra realtà e letteratura. La forza della parola su cui si interrogano i food critic e le food critic in tutto il mondo, che qui ascoltiamo. Il sabato la «Sostenibilità»: la cucina nella sua essenza deve essere sana, ecologica e, visto il

suo successo globale e la sua fascinazione sull'immaginario di tutti, anche promotrice di un processo che faccia chiarezza sulle origini e le manipolazioni di quel che arriva sulle nostre tavole. La domenica «La rete delle donne»: nella storia sono state loro le protagoniste occulte delle cucine e la cuoca/nutrice ha trasmesso saperi e culture in una catena sotterranea di nonna in nipote, di madre in figlia. Quando sono arrivati gli chef sulla scena, la cucina improvvisamente non è più stata donna, la cifra del potere e del glamour è subito stata maschile. Non solo: molti dicono che l'alta cucina, con i suoi ritmi pesanti, gli orari mattutini — e forse anche la sua creatività — non è più cosa femminile. Parliamone. Prendetevi qualche ora e sedete con noi nell'Orto ad ascoltare il pensiero che si concima e si contamina, questa volta in un ciclo virtuoso.

© RIPRODUZIONE RISERVATA





CORRIERE DELLA SERA



# CIBO<sup>a</sup> REGOLA d'ARTE<sup>2019</sup>E

L'evento dedicato al food diventa festival

16-19 maggio

FABBRICA DEL VAPORE

Via Procaccini, 4 | Milano



illustrazioni di Gianluca Biscalchin

www.ciboaregoladarte.it

GIOVEDÌ 16 MAGGIO

19.00 | INAUGURAZIONE

**STORIA DI UN POMODORO**  
**Inchiesta del Corriere della Sera**

di Antonio Castaldo,  
Alessandra Dal Monte,  
Isabella Fantigrossi e Gabriele Principato

Luciano Fontana  
incontra  
Gian Carlo Caselli

**LA LEGALITÀ DEL CIBO**

Lucio Cavazzoni  
Marco Pedroni  
Michele Placido

**Pasta al sugo**  
Pino Cuttaia

dialogano con  
Giovanni Bianconi  
e  
Angela Frenda

**DI CIBO**  
**(E ALTRE OSSESSIONI)**

reading di e con  
Francesco Piccolo

Powered by **COOP ITALIA SOCIETÀ COOP.VA**

**11.00 | CORSO AVANZATO**  
**LA PASTA CON LE SARDE**

Pino Cuttaia  
conduce  
Lydia Capasso

**12.00 | CORSO BASE**  
**MANATE E 'NCANNULATE:**  
**LE PASTE PUGLIESI**

Antonella Ricci  
conduce  
Lydia Capasso

**12.15 | MOZZARELLA DOP**  
**EXPERIENC E**

**DALLE ORIGINI DELLA**  
**FILIERA AL LABORATORIO**  
**CON IL CASARO**

Bobo e Chicco Cerea  
Antonio Limone  
Pier Maria Saccani

e  
Mimmo La Vecchia  
conduce  
Gabriele Principato

Powered by  
**CONSORZIO MOZZARELLA DI BUFALA DOP**

**12.15 | FOOD TALK**  
**SALUMI ETICI:**  
**IL MANIFESTO IVSI**

Francesco Pizzagalli  
Luca Govoni  
conduce  
Martina Barbero

Powered by  
**IVSI – ISTITUTO VALORIZZAZIONE SALUMI ITALIANI**

**12.15 | COFFEE EXPERIENCE**  
**GLI AROMI DEL CAFFÈ:**  
**UN'ESPLORAZIONE**  
**OLFATTIVA**

Elena Zottig Pintor

Powered by **ILLY UNIVERSITÀ DEL CAFFÈ**

**13.00 | MASTERCLASS DOPPIA**  
**EVOLUZIONI**

**Gnocchi di carciofi,**  
**mandorle e zafferano**

Enrico Bartolini

**Susci mediterraneo**

Moreno Cedroni

con  
Paolo Crepet

conduce  
Maria Luisa Agnese

**13.00 | CORSO AVANZATO**  
**FAVE E CICORIA**

Vitantonio Lombardo  
conduce  
Anna Paola Merone

**13.15 | PANE E PAROLE**  
**BREAD OF THE FUTURE:**  
**I NUOVI PANIFICATORI**  
**AGRICOLI URBANI**

Stefano Caccavari  
Davide Longoni  
Valeria Messina  
Giovanni Mineo  
Matteo Piffer  
Pasquale Polito  
conduce  
Tommaso Galli

**14.00 | CORSO BASE**  
**LA PIZZA NEL FORNO**  
**DI CASA**

Enzo Coccia  
conduce  
Lydia Capasso

**14.15 | FOOD TALK**  
**SENZA CONSERVANTI:**  
**LA SCOMMESSE**  
**DEL PROSCIUTTO**  
**NATURALE**

Evelina Flachi  
Luigi Ranieri  
conduce  
Tommaso Galli

Powered by **ROVAGNATI**

**14.15 | CHOCOLATE EXPERIENCE**  
**VIAGGIO NEL MONDO**  
**DEL CACAO**

Cecilia Tessieri  
conduce  
Martina Barbero

Powered by **AMEDEI**

**14.15 | FOOD TALK**  
**“VA A ZAPPA”... A CHI?**  
**IL RITORNO ALLA TERRA**

Casa Surace  
conduce  
Gabriele Principato

Powered by **GAROFALO**

**15.00 | MASTERCLASS**  
**MARCHESI BOYS:**  
**4 ALLIEVI PER UN RISOTTO**

Andrea Berton  
Daniel Canzian  
Pietro Leemann  
Elio Sironi  
con  
Enrico Dandolo  
Antonio Ghilardi  
conduce  
Isabella Fantigrossi

**15.00 | CORSO AVANZATO**  
**LE ORECCHIETTE DI GRANO**  
**ARSO ALE CIME DI RAPA**

Antonella Ricci  
conduce  
Anna Paola Merone

**16.00 | CORSO BASE**  
**TUTTO SUL LIEVITO MADRE**

Davide Longoni  
conduce  
Lydia Capasso

**16.15 | FOOD TALK**  
**I TRUCCHI DI UNA CUCINA**  
**SANA E SENZA ODORI**  
**Pan nuvola con egg benedict**

Luigi Cassago  
Paola Massobrio  
conduce  
Tommaso Galli

Powered by  
**FRIGO2000 HIGH PERFORMANCE KITCHEN**

**16.15 | FOOD TALK**  
**IL PESCE DEL FUTURO:**  
**TRA INNOVAZIONE**  
**E BUONE PRATICHE**  
**DI ALLEVAMENTO**

Alessio Bonaldo  
Claudio Mazzini  
Andrea Questa  
conduce  
Alessandra Dal Monte

Powered by **COOP ITALIA SOCIETÀ COOP.VA**

**16.15 | COFFEE EXPERIENCE**  
**ILLY COLD BREW**

Marco Arrigo  
Powered by **ILLY**

**17.00 | MASTERCLASS**  
**MATERA E LE STELLE**  
**Fave e cicoria 3.0**

Vitantonio Lombardo  
con  
Francesca Barra  
e  
Claudio Santamaria  
conduce  
Candida Morvillo

**17.00 | CORSO AVANZATO**  
**GLI GNOCCHI DI PATATE**  
**E RICOTTA CON RAGÙ**  
**DI CROSTACEI IN BIANCO**

Bobo e Chicco Cerea  
conduce  
Simona Brandolini

**17.00 | PANE E PAROLE**  
**SFORNATA DI PANE**  
**BRUNETTO**

Stefano Caccavari

**18.00 | BEER EXPERIENCE**  
**DALLA TRADIZIONE**  
**ALL'INNOVAZIONE**

Flavio Boero  
Serena Savoca  
conduce  
Gabriele Principato

Powered by **BIRRIFICIO ANGELO PORETTI**

**18.00 | PANE E PAROLE**  
**UNA VITA DA SCIENZIATA**  
**(IN CUCINA)**

Amalia Ercoli Finzi  
conduce  
Elvira Serra

**18.00 | FOOD TALK**  
**IL BUFFET È APERTO**

Casa Surace  
Powered by **GAROFALO**

**18.15 | FOOD TALK**  
**DALL'OLIO USATO,**  
**UNA NUOVA VITA**

Giovanni Biscardi  
conduce  
Isidoro Trovato

Powered by **CIRCULARENI**

**18.15 | FOOD TALK**  
**ALLA SCOPERTA**  
**DELLA QUALITÀ**

Gerardo Alfani  
Pina Santucci  
conduce  
Martina Barbero

Powered by **CONSORZIO DI TUTELA**  
**DELLA NOCCIOLA DI GIFFONI IGP**

**18.45 | PANE E PAROLE**  
**SFORNATA DI PANE NERO**  
**DI CASTELVETRANO**

Valeria Messina

**19.00 | MASTERCLASS**  
**I MAESTRI**  
**E (LA) MARGHERITA**

Antonella Clerici  
con  
Renato Bosco  
Enzo Coccia  
Ciro Oliva  
Gino Sorbillo  
conducono  
Angela Frenda  
e  
Maria Volpe

**20.00 | WINE EXPERIENCE**  
**PROSECCO DOC:**  
**DUE TERRITORI,**  
**UNA DENOMINAZIONE**

Alessandro Canel  
conduce  
Marco Cremonesi

Powered by **CONSORZIO PROSECCO DOC**

## LEZIONI DI CUCINA

3 giornate dedicate alla cucina,  
lezioni tenute da grandi chef,  
pizzaioli e pasticciieri, sia  
a livello base, per chi è alle prime  
armi, sia a livello avanzato.

Prenota subito il tuo corso, e iscriviti alle  
degustazioni di birra e bollicine  
su [ciboaregoladarte.it](http://ciboaregoladarte.it)

## L'ORTO DELLE IDEE

QUALE LUOGO MIGLIORE DI UN ORTO PER COLTIVARE IL NOSTRO FUTURO? E ALLORA VENITE CON NOI NEL NOSTRO ORTO DELLE IDEE A CERCARE GLI SPUNTI E I PENSIERI PER NUTRIRE IL DOMANI. SEMINERANNO LE LORO IDEE I PROTAGONISTI E LE PROTAGONISTE DI QUESTO POMERIGGIO, QUI IN ORDINE ALFABETICO:

VENERDÌ 17 - DALLE ORE 14.30  
**Il racconto del cibo**

Paolo Alliaia  
Helena Attlee  
Marc Augé  
Luciana Boccardi  
Diego Breviario  
Maria Canabal  
Maurizio Carucci  
Paolo Crepet  
Csaba Dalla Zorza  
Maurizio De Giovanni  
Giovanni Dinelli  
Elizabeth Jones  
Andrea Illy  
Francesco Maccapani Missoni  
Domenica Marchetti  
Brian McGinn  
Rosita Missoni

Ciro Oliva  
Nuccio Ordine  
Alberto Pellai  
Sonia Peronaci  
Nicola Perullo  
Francesco Pizzagalli  
Pupo  
Claudia Roden  
Andrea Tagliapietra  
Faith Willinger

SABATO 18 MAGGIO - DALLE ORE 14.30  
**La cucina sostenibile**

Marco Agostini  
Giovanni Albetti  
Paolo Bray  
Roberto Burioni  
Leonardo Caffo  
Cinzia Cecchetto  
Carol Coricelli  
Sebastiano Cossia Castiglioni  
Roberto Costa  
Paolo Dalicandro  
Massimo Donà  
Laurel Evans  
Lucia Galasso  
Antonella Leone  
Matteo Mancini  
Antonio Marras  
Umberto Montano

Piero Morandini  
Elisabetta Moro  
Valeria Margherita Mosca  
Giuseppe Remuzzi  
Niko Romito  
Yvan Sagnet  
Paolo Soffientini  
Claudia Sorlini  
Valentina Tepedino  
Salvatore Veca

Powered by



DOMENICA 19 MAGGIO - DALLE ORE 14.00  
**La rete delle donne**

Camilla Baresani  
Camille Becerra  
Annalena Benini  
Cristina Bowerman  
Martina Caruso  
Caterina Ceraudo  
Ilana Efrati  
Carla Ferrari  
Vérane Frédiani  
Stefania Giannotti  
Paolo Giordano  
Anissa Helou  
Dalad Kambhu  
Antonia Klugmann  
Barbara Massaad  
Nora Mckeon  
Gabriella Morini

Davide Oldani  
Gisella Pampari Corvi  
Estérelle Payany  
Luisa Reato  
Cristina Reni  
Francesca Rigotti  
Or Rosenboim  
Augusto Enrico Semprini  
Alessia Serafini  
Viviana Varese

Powered by





SABATO 18 MAGGIO

10.00 | CORSO BASE

LA VENEZIANA ALLA CREMA

Pasquale Polito  
conduce  
Lydia Capasso

11.00 | MASTERCLASS

LA POLITICA NEL PIATTO  
Pollo korma allo zafferano

Asma Khan  
con  
Angela Frenda

11.00 | CORSO AVANZATO

TORTA GIULIO

Crostata al mou salato  
e ganache al cioccolato

Ernst Knam  
conduce  
Lydia Capasso

11.00 | PANE E PAROLE

MANGIARE IN CAMMINO:  
IL CIBO SULLE STRADE  
DEI PELLEGRINI

Enrico Brizzi  
Claudio Gatti  
conduce  
Alessandro Cannavò

11.00 | KIDS LAB

I SENSI DEL GUSTO

Atelier a cura di Pause Atelier Dei Sapori  
di Fondazione Reggio Children – Centro  
Loris Malaguzzi  
Dedicato ai bambini dai 3 anni in su

12.00 | CORSO BASE

LA PIZZA NEL FORNO

DI CASA

Ciro Oliva  
conduce  
Lydia Capasso

12.00 | FOOD TALK

IL PARMIGIANO REGGIANO:  
LE QUALITÀ  
NUTRACUTICHE

Nicola Bertinelli  
Sara Farnetti  
Paolo Venturini  
conduce  
Manuela Croci

Powered by  
CONSORZIO DEL PARMIGIANO REGGIANO

12.00 | COFFEE EXPERIENCE

GLI AROMI DEL CAFFÈ:  
UN'ESPLORAZIONE  
OLFATTIVA

Elena Zottig Pintor  
Powered by ILLY UNIVERSITÀ DEL CAFFÈ

12.15 | PANE E PAROLE

IL RITORNO DELLE  
GALLINE ANTICHE

Paolo Parisi  
Laura Peri  
conduce  
Gianluca Biscalchin

13.00 | MASTERCLASS

IL DOLCE DI DOMANI

Limone, asparagi e tartufo per 7

Ernst Knam  
conduce  
Tommaso Labate

13.00 | CORSO AVANZATO

IL RISOTTO ERBE, OLIVE  
NERE E POLVERE DI CAPPERI

Andrea Berton  
conduce  
Monica Scozzafava

13.00 | PANE E PAROLE

SFORNATA DI PANE ISERA

Matteo Piffer

14.00 | CORSO BASE

PAN DE MEIN

Andrea e Giacomo Besuschio  
conduce  
Anna Paola Merone

14.00 | FOOD TALK

SENZA CONSERVANTI:  
LA SCOMMESSA  
DEL PROSCIUTTO NATURALE

Evelina Flachi  
Luigi Ranieri  
conduce  
Tommaso Galli

Powered by ROVAGNATI

14.15 | FOOD TALK

DAL MARE ALLA TAVOLA:  
CUCINARE PESCE  
DI QUALITÀ

Stefano Bronchini  
Silvia Carta  
Viviana Varese  
conduce  
Alessandra Dal Monte

Powered by COOP ITALIA SOCIETÀ COOP.VA

14.15 | FOOD TALK

VINI PUGLIESI E PASSIONE

Riccardo Cotarella  
Bruno Vespa  
conduce  
Luciano Ferraro

15.00 | MASTERCLASS DOPPIA

EXPAT: CUOCHI IN TERRA  
STRANIERA

Anatra e Anguilla al Kabayaki  
Yoji Tokuyoshi

Tartare di calamaro,  
rosso d'uovo e cipolla

Paolo Casagrande

conducono

Lydia Capasso

e

Gabriele Principato

15.00 | CORSO AVANZATO

I CALZONI FRITTI

Ciro Oliva  
conduce  
Anna Paola Merone

15.00 | KIDS LAB

TÈ PER TE

Atelier a cura di Pause Atelier Dei Sapori  
di Fondazione Reggio Children – Centro  
Loris Malaguzzi  
Dedicato ai bambini dai 3 anni in su

15.15 | PANE E PAROLE

SFORNATA DI PANE  
CON MISCUGLIO  
DINAMICO NOCCIANO

Pasquale Polito

15.30 | MOZZARELLA DOP  
EXPERIENCE

LABORATORIO CON CASARO

Mimmo La Vecchia  
conduce  
Tommaso Galli

Powered by  
CONSORZIO MOZZARELLA DI BUFALA DOP

16.00 | CORSO BASE

I TORTELLI ALLA DOPPIA  
RICOTTA

Riccardo Gaspari  
conduce  
Lydia Capasso

16.00 | PANE E PAROLE

RICETTE DI CASA

Andrea Vitali  
conduce  
Roberta Scorrane

16.15 | FOOD TALK

I TRUCCHI DI UNA CUCINA

SANA E SENZA ODORI

L'uovo con cavolfiore marinato

Luigi Cassago  
Paola Massobrio  
conduce  
Tommaso Galli

Powered by

FRIGO2000 HIGH PERFORMANCE KITCHEN

16.15 | COFFEE EXPERIENCE

ILLY COLD BREW

Marco Arrigo  
Powered by ILLY

16.45 | PANE E PAROLE

SFORNATA DI PANE  
MARGHERITO

Giovanni Mineo

17.00 | MASTERCLASS

NORD E SUD NEL PIATTO  
Riso, patate e pepe nero

Niko Romito  
conduce  
Alessandra Dal Monte

17.00 | CORSO AVANZATO

ASPARAGI, UOVO E ACCIUGA

Giancarlo Morelli  
conduce  
Simona Brandolini

17.00 | PANE E PAROLE

LA CUCINA REGIONALE:  
LE NOSTRE RADICI

Graziella Avaltroni  
Lydia Capasso  
Maria Rosa Negro  
Roberta Scorrane  
Elvira Serra  
conduce  
Manuela Croci

18.00 | BEER EXPERIENCE

LE OLTRE CONFINE:  
RICETTE ISPIRATE  
AD ALTRE NAZIONI

Flavio Boero  
Serena Savoca  
conduce  
Martina Barbero

Powered by BIRRIFICIO ANGELO PORETTI

18.15 | PANE E PAROLE

LA PASTICCERIA  
MEDIORIENTALE DI CASA

Sarit Packer e Itamar Srulovich  
conduce  
Tommaso Galli

18.15 | WATER EXPERIENCE

BERE AL FEMMINILE:  
LE NUOVE ACQUE  
PER STARE BENE

Giuseppe Dadà  
Mariangela Rondanelli  
conduce  
Isabella Fantigrossi

Powered by FERRARELLE

19.00 | MASTERCLASS

IL CONCERTO  
DELLE PROTEINE

Integrin part II\_connection

Paolo Soffientini

LA PAURA DEL CIBO

Teresa Ciabatti  
Luca Doninelli  
Helena Janeczek  
a colloquio con  
Angela Frenda

IL FUTURO DEGLI SCARTI

Dal salmerino con panna  
alla lingua di vitello

Norbert Niederkofler  
incontra  
Nicola Saldutti

20.00 | WINE EXPERIENCE

PROSECCO DOC:  
DUE TERRITORI,  
UNA DENOMINAZIONE

Alessandro Canel  
conduce  
Gabriele Principato

Powered by CONSORZIO PROSECCO DOC

DOMENICA 19 MAGGIO

10.00 | CORSO BASE

TORTA MONTATA DI MELE

Andrea Tortora  
conduce  
Lydia Capasso

11.00 | MASTERCLASS

IL FUTURO INIZIA... IERI  
Gli spaghetti alla Nerano

Alessandro Borghese  
incontra  
Antonio Polito

11.00 | CORSO AVANZATO

IL FILETTO DI TRIGLIA  
CON ARANCIA E PANE

Caterina Ceraudo  
conduce  
Simonetta Li Pira

11.00 | KIDS LAB

I SENSI DEL GUSTO

Atelier a cura di Pause Atelier Dei Sapori di  
Fondazione Reggio Children – Centro Loris  
Malaguzzi  
Dedicato ai bambini dai 3 anni in su

11.45 | PANE E PAROLE

SFORNATA DI PANE SINTESI

Pasquale Polito

12.00 | CORSO BASE

LA PAGNOTTA CON LIEVITO  
MADRE E MARGHERITO

Giovanni Mineo  
conduce  
Lydia Capasso

12.00 | PANE E PAROLE

GENERAZIONI IN CUCINA

Fino a quando si è giovani chef?

Luca Abbruzzino  
Martina Caruso  
Caterina Ceraudo  
Giancarlo Perbellini  
Nino Rossi  
Giuseppe Stanzione  
Andrea Tortora  
conduce  
Gabriele Principato

12.15 | FOOD TALK

PACKAGING ED ETICHETTA:  
IL MONDO DENTRO UNA  
BOTTIGLIA D'ACQUA

Giuseppe Dadà  
Michele Pontecorvo Ricciardi  
conduce  
Isabella Fantigrossi

Powered by FERRARELLE

12.15 | COFFEE EXPERIENCE

GLI AROMI DEL CAFFÈ:  
UN'ESPLORAZIONE  
OLFATTIVA

Elena Zottig Pintor  
Powered by ILLY UNIVERSITÀ DEL CAFFÈ

13.00 | MASTERCLASS DOPPIA  
VERDURE

Un'anguilla quasi vegetariana

Valeria Piccini

Tagliolini al finocchio,  
orzo e abete

Antonia Klugmann

conduce

Alessandra Dal Monte

13.00 | CORSO AVANZATO

I SOBA CON BOTTARGA  
E NOCCIOLE

Yoji Tokuyoshi  
conduce  
Simonetta Li Pira

13.15 | PANE E PAROLE

SFORNATA DI PANE  
TERZO PARADISO

Matteo Piffer

13.30 | FOOD TALK

SENZA CONSERVANTI:  
LA SCOMMESSA DEL  
PROSCIUTTO NATURALE

Annamaria Acquaviva  
Luigi Ranieri  
conduce  
Tommaso Galli

Powered by ROVAGNATI

14.00 | CORSO BASE

LA PIZZA NEL FORNO  
DI CASA

Cosimo Mogavero  
conduce  
Lydia Capasso

14.15 | FOOD TALK

PESCE SANO  
E ACCESSIBILE A TUTTI

Daide Furlan  
Mario Pazzaglia  
conduce  
Martina Barbero

Powered by CROMARIS

14.15 | FOOD TALK

LA NUOVA VITA  
DEGLI SCARTI ORGANICI

Roberto Marchini  
conduce  
Simona Brandolini

Powered by CIRCULARENI

15.00 | MASTERCLASS

SOSTENIBILITÀ STELLATA  
Verdure dall'orto

di Punta Campanella  
e Concerto di limoni

Alfonso e Livia Iaccarino  
conduce  
Monica Scozzafava

15.00 | CORSO AVANZATO

GLI GNOCCHI DI PATATE,  
PANNA, ASPARAGI BIANCHI  
E TUORLO

Giancarlo Perbellini  
conduce  
Simonetta Li Pira

15.00 | FOOD TALK

I TRUCCHI DI UNA CUCINA  
SANA E SENZA ODORI

Entrecôte con cremoso  
al sedano rapa

Carlo Bonaso  
Luigi Cassago  
conduce  
Tommaso Galli

Powered by

FRIGO2000 HIGH PERFORMANCE KITCHEN

15.00 | KIDS LAB

TÈ PER TE

Atelier a cura di Pause Atelier Dei Sapori di  
Fondazione Reggio Children – Centro Loris  
Malaguzzi

Dedicato ai bambini dai 3 anni in su

16.00 | CORSO BASE

BACCALÀ MANTECATO  
E SASHIMI DI STOCCAFISSO

Nino Rossi  
conduce  
Lydia Capasso

16.15 | PANE E PAROLE

SFORNATA DI PANE  
AGRICOLO

Davide Longoni

16.15 | FOOD TALK

LA STORIA DEL LUPPOLO

Flavio Boero  
Eugenio Pellicciari  
conduce  
Martina Barbero

Powered by BIRRIFICIO ANGELO PORETTI

16.15 | PANE E PAROLE

LA DIETA DEL MARATONETA

Stefano Baldini  
conduce  
Alessandro Cannavò

16.15 | COFFEE EXPERIENCE

ILLY COLD BREW

Marco Arrigo  
Powered by ILLY

16.30 | PANE E PAROLE

LA TAVOLA IMBANDITA  
DI POMPOSA:

CIBI (E BEVANDE) NEI  
THRILLER STORICI

Marcello Simoni  
conduce  
Alessia Rastelli

17.00 | MASTERCLASS

LA PASTA CHE SARÀ

Vermi–celli, crescione, lumache  
e riso nero soffiato

Davide Oldani  
Lodovica Comello

PARLO COME MANGIO

monologo per il Banco Alimentare  
di e con  
Giacomo Poretti

MASTER–MENSA

Il talent con gli chef delle  
strutture benefiche di Milano

Lodovica Comello  
Antonia Klugmann  
Davide Oldani  
Nonna Rosetta di Casa Surace

con

Angela Frenda

e

Elisabetta Soglio

Powered by GAROFALO

17.00 | CORSO AVANZATO

IL RISOTTO PISELLI  
SECCHI, FRESCHI ED ERBE  
SPONTANEE DI VENCÒ

Antonia Klugmann  
conduce  
Lydia Capasso

19.30 | PANE E PAROLE

LA GUIDA I 100 MIGLIORI VINI  
E VIGNAIOLI D'ITALIA

Con gli autori  
Luciano Ferraro  
Luca Gardini

FABBRICA  
DEL VAPORE

CON IL PATROCINIO DI



Comune di  
Milano



Veneto  
The Land of Venice  
www.veneto.eu

MAIN PARTNER



SPARKLING PARTNER



PROSECCO DOC  
ITALIAN GENIO

PARTNER



BEER PARTNER





## PER IMPARARE

## L'INIZIATIVA



## LO CHAMPAGNE CHE SUPPORTA IL TALENTO FEMMINILE

Lo champagne? È una storia di donne e d'eccellenza. Era il 1818 quando madame Barbe-Nicole Ponsardin, sposata Clicquot, elaborò in Francia la prima cuvée millesimata. Sono passati più di 200 anni, ma il suo spirito non ha abbandonato la Maison di Reims Veuve Clicquot, che lavora per sostenere a livello mondiale la diversità di genere in ambito manageriale e imprenditoriale. Nel 2016 la casa ha fondato l'Atelier des Grandes Dames, un network che celebra il talento femminile nell'alta ristorazione e, da tempo, collabora con Michelin Italia al Premio Michelin Chef Donna. Da quest'anno l'impegno della Maison per il riconoscimento del «valore aggiunto al femminile» passa anche dal sostegno dell'Orto delle idee, lo spazio di Cibo a Regola d'Arte in cui, ogni pomeriggio, speaker italiani e stranieri si alterneranno per portare le proprie visioni su vari temi. La giornata di domenica sarà dedicata alle donne nella gastronomia: tra i relatori principali Martina Caruso, chef stellata del «Signum» di Salina e vincitrice del Premio Michelin Donna 2019, Caterina Ceraudo del «Dattilo» di Strongoli (Crotone), premiata nel 2017, e Antonia Klugmann, chef stellata de «L'Argine a Vencò» (Gorizia), ex giudice di Masterchef Italia e membro dell'Atelier des Grandes Dames. (g. princ.)

© RIPRODUZIONE RISERVATA

## L'IMPEGNO



## LA SECONDA VITA DELL'OLIO: PROVE DI ECONOMIA CIRCOLARE

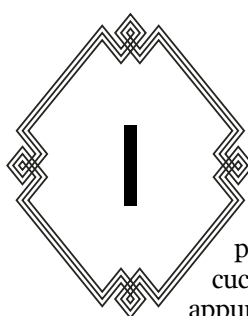
Uno scarto alimentare non è sempre destinato alla spazzatura. Prendiamo l'olio. Una volta utilizzato nella frittura, c'è chi se ne sbarazza disperdendolo nel modo sbagliato. Senza sapere che, in realtà, per lui esiste una seconda vita, decisamente meno dannosa per l'uomo e per l'ambiente. L'esempio di quello che un corretto smaltimento dei rifiuti di cibo può far nascere arriva da Eni. Che durante Cibo a Regola d'Arte racconterà il progetto di economia circolare sviluppato per far diventare l'olio esausto una risorsa. Obiettivo iniziato già nel 2014, quando a Porto Marghera (Venezia) l'azienda ha trasformato, grazie a una tecnologia interna, la sua raffineria di petrolio in bioraffineria, proprio per produrre biocarburanti da oli alimentari e grassi animali. Il prossimo passo è mettere a regime anche quella di Gela, per arrivare nei prossimi anni a superare il milione di tonnellate di biodiesel prodotto internamente. Ora, però, serve che la cultura del riuso si diffonda. A chi rivolgersi per smaltire correttamente l'olio? Cosa succede quando questo non avviene? Sono tutte domande a cui risponderanno gli esperti Eni durante la manifestazione. Per farci capire come il cambiamento possa partire da un rifiuto. Anche di cibo. (t. gal.)

© RIPRODUZIONE RISERVATA

Le lezioni di cucina di Cibo a Regola d'Arte raddoppiano: al livello «principianti» si scopriranno i segreti dei lievitati con i maestri pizzaioli e pasticceri. Chi invece ha già un'infarinatura potrà seguire i grandi chef nelle preparazioni più complesse, dai risotti all'uovo poché, dalle paste regionali al filetto di triglia.

di Lydia Capasso

# AVANZATI O BASE: CORSI «STELLATI» PER TUTTI



In una grande manifestazione in cui il cibo è il vero protagonista non possono mancare i corsi di cucina, da sempre tra gli appuntamenti più amati di Cibo a Regola d'Arte. Quest'anno, per la prima volta, saranno suddivisi in base e avanzati. Ogni giorno, insomma, ci saranno quattro corsi per chi è alle prime armi e vuole avvicinarsi al mondo della cucina apprendendo le tecniche più semplici da grandi chef, pasticceri, pizzaioli o maestri panificatori. Per ciascun partecipante, massimo 25, ci sarà una postazione allestita in cui sporcarsi le mani e misurarsi con impasti di pane o pizza, paste fresche e dolci non eccessivamente difficoltosi. Tutti gli allievi dei corsi base potranno portare con sé gli impasti e le creazioni realizzate da cuocere poi comodamente nella propria cucina. A chi, invece, avesse voglia di mettersi alla prova con i piatti di chef stellati (tutti, però, comunque facilmente replicabili a casa) sono rivolti i corsi avanzati. Quattro al giorno anche in questo caso, per non più di 16 partecipanti che potranno godere di un'esperienza esclusiva, a tu per tu con alcuni tra i migliori cuochi italiani, con cui potranno cucinare in un'aula attrezzata con le più moderne e sofisticate apparecchiature: dalla piastra teppanyaki Bora al forno V-Zug. Sia i corsi base che quelli avanzati hanno la durata di circa un'ora, sono a pagamento (€ 24,90 i primi e € 29,90 i secondi), con prenotazione online sul sito [www.ciboaregoladarte.it](http://www.ciboaregoladarte.it). Che cosa si imparerà dunque di preciso? Partiamo dai corsi dedicati ai meno

## GLI ALLESTIMENTI



## FLESSIBILE E HI-TECH, LA CUCINA DEL FUTURO

La cucina del futuro dovrebbe essere fatta su misura, in grado di adattarsi alle esigenze di chi la possiede. Di chi, per esempio, cerca di mangiare sano. Oppure vuole, seppur rimanendo a casa, avere una strumentazione quasi professionale. Frigo2000 — che dal 1983 raccoglie nel suo quartier generale di Cinisello Balsamo (Milano) una vasta gamma di marchi internazionali in vari settori tra cui quelli della conservazione e della cottura —, cerca da sempre di seguire quest'obiettivo. E a Cibo a Regola d'Arte ha allestito i palchi, dalle masterclass ai corsi di cucina avanzati, con forni, piani cottura e frigoriferi Bora, Vzug, Sub-Zero e Wolf, per dare a tutti la possibilità d'immaginarsi un luogo innovativo e di facile utilizzo per creare ricette sempre nuove. Come quelle che spiegheranno Paola Massobrio e Carlo Bonaso, amministratori delegati dell'azienda, insieme allo chef Luigi Cassago: uova cotte senza quasi l'aggiunta di grassi sulla piastra teppanyaki. O panini soffici con il forno a vapore combinato. (t. gal.)

© RIPRODUZIONE RISERVATA



MERCOLEDÌ

CIBO<sup>a</sup> REGOLA d'ARTE<sup>2019</sup>

COOK XI

COOK.CORRIERE.IT



COME  
CI SI  
ISCRIVE

esperti. Per chi vuole approfondire il tema dei lievitati, Davide Longoni, tra i maestri panificatori più interessanti del panorama milanese e italiano, terrà una lezione sul lievito madre e sui suoi utilizzi. Per chi, invece, volesse andare oltre e imparare a fare una pagnotta con un'antica varietà di grano siciliano, il margherito, ci sarà il corso tenuto da Giovanni Mineo di «Crosta», il nuovo forno-pizzeria milanese. Non avrà che da sbizzarrirsi chi vuole cimentarsi con la pizza. Tre grandi esperti sveleranno tutti i segreti per realizzare l'impasto perfetto: Enzo Coccia de «La Notizia» di Napoli, Cosimo Mogavero di «Ciripizza» a Salerno e Ciro Oliva di «Concettina ai tre santi» a Napoli. I più golosi, poi, potranno scegliere tra il pan de mein, il dolce della tradizione lombarda di Andrea e Giacomo Besuschio, pasticceri da sei generazioni ad Abbiategrasso, la torta di mele montata di Andrea Tortora, per dieci anni chef pâtissier del tristellato «St. Hubertus», la veneziana alla crema per la prima colazione di Pasquale Polito del «Forno Brisa» di Bologna, o i biscotti all'olio di Simone Salvini, uno dei massimi esperti di cucina naturale vegetariana. Agli amanti della pasta fresca Antonella Ricci del «Fornello da Ricci» di Ceglie Messapica, una stella Michelin, insegnerà manate e 'ncannulate, due formati della tradizione pugliese con semola di grano duro, e Riccardo Gaspari, lo chef del «SanBrite» di Cortina d'Ampezzo, i tortelli alla doppia ricotta. Spetterà a Nino Rossi del neostellato «Qafiz» sull'Aspromonte mostrare come preparare lo stoccafisso in forma di sashimi o mantecato.

Durante i corsi avanzati, invece, si lavorerà gomito a gomito con grandi chef, quasi come nella brigata di un vero ristorante. Ernst Knam spiegherà come preparare la torta Giulio al cioccolato e mou salato, i fratelli Chicco e Bobo Cerea del tristellato «Da Vittorio» cucineranno gli gnocchi di patate e ricotta con ragù di crostacei. Giancarlo Perbellini, invece, li farà con patate, panna, asparagi e tuorlo. Ricordate, poi, Antonia Klugmann, implacabile giudice della passata edizione di Masterchef? Con lei potrete preparare il risotto con piselli secchi, freschi ed erbe spontanee di Vencò. Ancora risotto con Andrea Berton, per lui un cavallo di battaglia, quello con erbe, olive nere e polvere di capperi. Per le paste della tradizione italiana affidatevi a due grandi maestri: Pino Cuttaia, per la pasta con le sarde della sua Sicilia, e Antonella Ricci, per le orecchiette di grano arso con cime di rapa. Se vi piacciono le paste esotiche, Yoji Tokuyoshi, chef giapponese di stanza a Milano, farà i soba di grano saraceno. Sempre in tema di tradizione, Ciro Oliva farà friggere calzoni ripieni a tutti e Vitantonio Lombardo, la stella Michelin di Matera, preparerà fave e cicoria. Per chi ama sperimentare, invece, con Giancarlo Morelli, del «Pomiroeu» di Seregno e del «Morelli» di Milano, ci sarà l'uovo poché con asparagi e acciuga e con Caterina Ceraudo, del «Dattilo» di Strongoli, il filetto di triglia con arancia e pane. Insomma, ce ne sarà per tutti i gusti. E per la prima volta anche per tutte le capacità ai fornelli.

**I corsi base** (ciascuno rivolto a 25 iscritti) costano 24,90 euro a persona. **I corsi avanzati** (per 16 iscritti) 29,90 euro. Per partecipare, occorre iscriversi sul sito internet [www.ciboaregoladarte.it](http://www.ciboaregoladarte.it)

© RIPRODUZIONE RISERVATA

## L'ESPERIENZA

TUTTI GLI AROMI  
IN UNA TAZZINA DI CAFFÈ

Cioccolato e nocciola, ma anche miele, caramello e gelsomino. L'elenco potrebbe andare avanti all'infinito, ma questi, insieme ad altri 11, sono i sentori principali custoditi in una tazzina di caffè. A farli scoprire uno ad uno, durante Cibo a Regola d'Arte, ci penserà Elena Zottig Pintor, professoressa dell'Università del Caffè di illy. Sarà lei, nell'area della Fabbrica del Vapore allestita come un bar, a spiegare al pubblico la ricchezza sensoriale che un espresso sprigiona: il corso si ripeterà durante le mattinate di venerdì, sabato e domenica e prevede una serie di esperienze olfattive dalla materia prima fino alla degustazione, grazie al kit con i 16 aromi primari del blend illy, più quello del caffè tostato. Ma i percorsi educativi proposti dall'azienda triestina, fondata nel 1933 da Francesco Illy, andranno avanti anche nel pomeriggio. Il secondo appuntamento — replicato nel corso dei tre giorni — permetterà di conoscere l'illy Cold Brew, speciale bevanda ottenuta dall'infusione a freddo di un 100 per cento arabica. Un processo lento (dura 12 ore) che concentra tutti gli aromi e che verrà illustrato da Marco Arrigo, proprietario del «Bar Termini» di Londra, locale culto per i cocktail e un buon espresso. (t. gal.)

© RIPRODUZIONE RISERVATA

## IL PERCORSO

ACQUA MINERALE: GUIDA ALL'ETICHETTA  
E ALLA SOSTENIBILITÀ

Sfatare le fake news sulle bottiglie di plastica. Spiegare come possano essere riciclate creando un sistema rispettoso dell'ambiente. Ma anche raccontare perché ogni acqua minerale sia diversa. Partner storica di Cibo a Regola d'Arte, Ferrarelle quest'anno sosterrà la giornata di sabato dell'Orto delle idee, dedicata alla sostenibilità, tema caro all'azienda che ha avviato, nel 2018, un suo stabilimento in Campania, a Presenzano, per il riciclo della plastica e la produzione di R-Pet. Tra gli speaker ci sarà Giovanni Albetti, direttore di Coripet, il consorzio (del quale Ferrarelle ha contribuito alla fondazione) che ha ottenuto dal Ministero dell'Ambiente il via libera a gestire la rigenerazione delle bottiglie Pet. Delle nuove acque minerali funzionali — come Fonte Essenziale e la linea Vitasnella — ideali per il benessere femminile discuteranno sabato, nell'area Food Talk, Mariangela Rondanelli, docente di Scienze e tecniche dietetiche applicate all'università di Pavia e Giuseppe Dadà, direttore qualità di Ferrarelle Spa. Che domenica, con Michele Pontecorvo Ricciardi, vicepresidente di Ferrarelle Spa, spiegherà anche come interpretare le etichette dell'acqua minerale. Venerdì, infine, spazio al cioccolato, che Cecilia Tessieri, maître chocolatier di Amedei (storico marchio rilevato da Ferrarelle nel 2017), insegnerà a degustare usando tutti i sensi. (g. princ.)

© RIPRODUZIONE RISERVATA



## PER DIVERTIRSI

## LA RICERCA

IL FORMAGGIO  
«NUTRACEUTICO»

**T**ra nuove diete sempre diverse e stili di vita frenetici, non è facile organizzare le idee sugli ingredienti da portare in tavola. Ma per mettere un po' di ordine, il segreto è affidarsi ai valori nutrizionali del cibo e ai benefici che certi prodotti hanno sull'organismo. Una scoperta recente riguarda il Parmigiano Reggiano: «Secondo la ricerca pubblicata sulla rivista scientifica *Nature Communications* a marzo — spiegano dal Consorzio Parmigiano Reggiano — i microrganismi che contiene migliorano la salute del tratto gastrointestinale». Ecco allora che partire dalle informazioni nutritive diventa uno strumento per orientarsi durante la spesa. Cibo a Regola d'Arte sarà l'occasione per scoprire tutte le proprietà nutraceutiche del Parmigiano Reggiano: dal suo effetto sull'intestino fino all'assenza di lattosio grazie al lungo periodo di invecchiamento. L'appuntamento è sabato nel talk delle 12 con il presidente del Consorzio Nicola Bertinelli, l'alpinista Paolo Venturini e la nutrizionista Sara Farnetti. (m. bar.)

© RIPRODUZIONE RISERVATA

## LA PRODUZIONE

UN MONDO DI SAPORI  
IN BOTTIGLIA

**C'**è quello agrumato, quello speziato, quello dolce. Le birre non sarebbero le stesse senza i luppoli, le infiorescenze aromatiche aggiunte alla cotta di acqua e malto per insaporire la bevanda. «Ne esistono tante varietà per forma, colore e gusto, caratteristiche che si sviluppano a seconda del luogo di origine — spiega il team del Birrificio Angelo Poretti che fa della grandissima biodiversità di luppoli proprio il suo cavallo di battaglia —. Le nostre birre non esisterebbero se le infiorescenze non fossero selezionate e combinate dai mastri birrai, creando sfumature di gusto sorprendenti». A Cibo a Regola d'Arte, il talk di domenica alle 16.15 approfondirà l'argomento. Cascade, Columbus, Golding, Zeus sono solo alcune delle varietà scelte dal Birrificio Angelo Poretti tra le oltre 300 disponibili in natura e ne esistono anche di italiane, come quella utilizzata nella 4 Luppoli Lager, la birra di Angelo Poretti in degustazione all'evento, creata con l'aggiunta di una specie nostrana. (M. Bar.)

© RIPRODUZIONE RISERVATA

Percorsi guidati alla scoperta di vino e birra, per distinguere i sentori e capire i metodi di produzione: tutte le «wine» e le «beer experience» su prenotazione

BOLLICINE  
E LUPPOLI  
DA DEGUSTAREdi **Gabriele Principato**

Alle «wine» e alle «beer experience» i posti a disposizione sono 60 per ciascun appuntamento: ci si prenota sul sito di Cibo a Regola d'Arte ([Ciboaregoladarte.it](http://Ciboaregoladarte.it)), al costo di 4,90 euro a persona

**S**apevate che le birre possono essere abbinate al cibo tanto quanto il vino? O che l'uva con cui si realizza il Prosecco Doc risale a duemila anni fa? Ha una storia che risale all'età dei romani, infatti, la varietà Glera, una di quelle maggiormente usate per il vino tipico del Nord Est: questo vitigno autoctono dai grappoli color paglierino cresce in Veneto e Friuli Venezia Giulia. Nel corso della decima edizione di Cibo a Regola d'Arte sarà possibile scoprire queste e molte altre curiosità. Le «wine experience» di venerdì e sabato (ore 20, con 60 posti da prenotare sul sito della manifestazione a 4,90 euro a persona) saranno un viaggio nella cultura e nella storia dello spumante italiano più famoso nel mondo: con 11.102 aziende viticole e 348 case spumantistiche è un brand considerato ormai simbolo all'estero dello stile di vita italiano. Durante l'incontro «Prosecco Doc: due territori, una denominazione», l'enologo Alessandro Canel farà degustare le migliori etichette selezionate dal Consorzio che, dal 2009, coordina e promuove la denominazione di origine controllata e che dallo scorso anno è anche partner del festival del *Corriere*. L'universo delle birra, una realtà che cresce a ritmi esponenziali, sarà invece al centro di due

«beer experience» realizzate col supporto di Angelo Poretti — storico birrificio nato nel 1877 in Valganna, nel varesotto, terra ricca di fonti d'acqua purissima —, pensate per raccontare gamme di birre caratterizzate da una diversa combinazione di luppoli. A presentare i due appuntamenti — venerdì e sabato alle ore 18, con 60 posti, da prenotare sul sito al costo di 4,90 euro — saranno Serena Savoca, marketing manager del birrificio, e Flavio Boero, beer expert. L'evoluzione della birra sarà il tema del primo incontro che vedrà in degustazione tre prodotti: la «3 Luppoli Non Filtrata» (adatta per piatti della cucina mediterranea), la «7 Luppoli La Fiorita» (da gustare con ricette dal gusto delicato) e la «10 Luppoli Le Bollicine» (ideale con pesce e crostacei o formaggi). Sabato, invece, saranno protagoniste le birre italiane ispirate a stili di altre nazioni. E in degustazione andranno la «9 Luppoli Bohemian Pils», per cui è usato il luppolo boemo Saaz, la «9 Luppoli Belgian Blanche», una bianca di frumento dalla delicata luppolatura, e la «9 Luppoli American IPA», con un gusto amaro e un intenso aroma floreale e agrumato. Tutte le informazioni sulle wine e le beer experience sono disponibili sul sito [Ciboaregoladarte.it](http://Ciboaregoladarte.it).

© RIPRODUZIONE RISERVATA



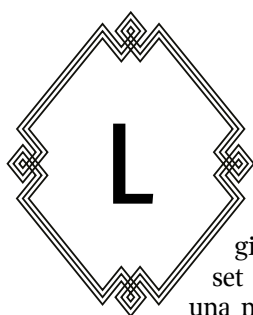
Alla manifestazione del *Corriere* si potrà passare una giornata da veri «foodie» tra letture, laboratori per bambini e uno spazio dove sbirciare come si fa uno scatto professionale

# BOOKSTORE, SET FOTOGRAFICO E KIDS LAB



FOTO DI CLAUDIA FERRI

di **Martina Barbero**



**L**ibri, laboratori per bambini ma anche fotografie d'autore. A Cibo a Regola d'Arte si potrà passare una giornata da «foodie», con anche un set professionale «aperto» da osservare: una novità del 2019 sarà, infatti, lo spazio dedicato alle immagini in cui Pal Hansen, artista londinese di fama internazionale specializzato in ritratti e reportage (ne ha firmati molti anche per *Cook*), scatterà foto d'autore agli ospiti della manifestazione. Il pubblico potrà, dunque, assistere agli scatti di un vero professionista che, tra i tanti, nella sua carriera ha immortalato personaggi quali Nicole Kidman, Javier Bardem e Nigella Lawson. Tra un incontro, un assaggio e una masterclass, poi, sarà possibile sfogliare e acquistare i libri dei relatori della kermesse nella libreria dell'evento, curata da BookCatering. In questa nuova edizione del festival gastronomico del *Corriere*, il numero di autori è raddoppiato e gli spunti sul cibo del futuro da portarsi a casa non mancano di certo, a partire dai libri. Si passa così da ricettari mediorientali di food writer libanesi a saggi filosofici e sul vegetarianesimo, da manuali sulla cultura del vino a libri con illustrazioni ad acquerello sulle tradizioni culinarie italiane, così come romanzi e testi firmati da grandi chef. Ci sarà anche la

possibilità di incontrare alcuni di questi autori nei momenti dedicati ai firmacopie, segnalati giorno per giorno. Le occasioni di scambio e interazione, insomma, si susseguiranno numerose. Anche per i più piccoli ai quali, sabato e domenica, sono dedicati quattro appuntamenti: i «kids lab», a cura di Pause-Atelier dei Sapori di Fondazione Reggio Children, del Centro internazionale Loris Malaguzzi, e prenotabili tramite il coupon di ViviMilano attualmente in edicola. Attraverso i laboratori i bambini (dai 3 anni in su con l'accompagnamento di un adulto) potranno giocare con le diverse forme del cibo: nel primo appuntamento di sabato e domenica (I sensi del gusto, ore 11) esploreranno le consistenze, i colori e i profumi degli ingredienti, imparando a conoscere le verdure di stagione. Mentre nel secondo (Tè per te, ore 15), i bambini prepareranno infusi a base di fiori, frutta e spezie per scoprire, attraverso i cinque sensi, non soltanto profumi e colori, ma anche le loro proprietà nutritive. Fotografia, lettura ed educazione diventano così un modo per approfondire i diversi linguaggi del cibo e, partendo da qui, aprire i propri orizzonti verso nuove modalità (futuriste) di vivere la tavola.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

## IL PROGETTO



## IL VINO DI DOMANI TRA TERRITORIO E CULTURA

**I**l territorio è sempre stato un punto fondamentale. Senza quei 24.450 ettari di vigneto, che si estendono tra le Dolomiti e il Mar Adriatico, nelle regioni del Veneto e del Friuli-Venezia Giulia, non esisterebbe il Prosecco Doc. E, per preservarlo al meglio, il Consorzio di tutela di questa denominazione, il più grande del mondo in termini di volumi, sta cercando il modo di mettere in piedi un progetto che guardi al futuro. «Con il PRO.S.E.C.CO (Programma della sostenibilità e del controllo della competitività della filiera vitivinicola del Prosecco Doc) — spiega Stefano Zanette, presidente del Consorzio — si pongono le basi per quello che sarà il nostro obiettivo, ovvero ottenere un sistema di gestione della sostenibilità che, come prevedono gli standard di Equalitas (società di certificazione territoriale), non sia solo ambientale, ma anche economica ed etico-sociale». Con quasi mezzo miliardo di bottiglie prodotte l'anno scorso il percorso intrapreso nella promozione delle bollicine — che spazia dall'impegno nell'arte, con la recente collaborazione tra il Consorzio e il museo Ermitage di San Pietroburgo, al sostegno di una seria riflessione su quello che nel mondo del vino (e del cibo) accadrà nei prossimi anni —, sembra chiaro. E ben segnato. (t. gal.)

© RIPRODUZIONE RISERVATA

## LA LINEA



## NIENTE ANTIBIOTICI NÉ NITRITI, LA SFIDA DEL PROSCIUTTO NATURALE

**P**rodurre salumi «healthy» e quindi privi di conservanti artificiali. Da carni di animali allevati fin dalla nascita senza antibiotici. E in condizioni etiche, tali da garantire il benessere animale. È questa la sfida che Rovagnati, azienda lombarda attiva nel settore da oltre 70 anni, racconterà al festival del *Corriere*. Nei tre food talk, nello spazio «Pane e parole», il direttore marketing di Rovagnati, Luigi Ranieri, e le nutrizioniste Evelina Flachi (venerdì e sabato) e Annamaria Acquaviva (domenica) discuteranno della linea Naturals — vincitrice del premio Prodotto dell'Anno e del Quality Awards —, una nuova gamma di affettati realizzati rispettando la tradizione e solo con ingredienti naturali. Dal prosciutto crudo al salame, passando per mortadella e Gran Cotto (anche nella versione arrosto), tutti prodotti senza conservanti, ogm o proteine del latte, ma solo derivati presenti in natura, totalmente privi di nitrati e nitriti artificiali o aggiunti. Un risultato ottenuto attraverso una tecnologia innovativa, per la quale è stata fatta domanda per un brevetto internazionale, che ha richiesto due anni di ricerche portate avanti dall'azienda lombarda in collaborazione con università, istituti zooprofilattici sperimentali ed enti europei e americani. (g. princ.)

© RIPRODUZIONE RISERVATA



## LA BAKERY

## LA SFIDA

TRACCIABILE E SICURO,  
L'ALLEVAMENTO DI QUALITÀ

Quando si tratta di prodotti ittici non è facile orientarsi e, per iniziare a capirci qualcosa, bisogna sfatare alcuni miti. Primo fra tutti quello sul pesce di allevamento, erroneamente inteso di serie B. «Un suo vantaggio, invece, è che è facilmente tracciabile — spiega Davide Furlan, amministratore delegato dell'azienda di maricoltura Cromaris —. Si può infatti ricostruire ogni passaggio della filiera: dall'area esatta in cui cresce (meglio se nei pressi di riserve marine, dove l'inquinamento è minimo) all'alimentazione». Altro grande tema che crea confusione è la freschezza del pesce: «In questo caso un aiuto oggettivo viene dall'etichetta: dichiarare l'origine è obbligatorio. Così si capisce subito che se un pesce arriva da India o Spagna sarà meno fresco di uno del Mar Adriatico», aggiunge Furlan, anticipando gli argomenti della *fish experience* di Cibo a Regola d'Arte, un talk che consentirà di conoscere meglio il mondo dell'acquacoltura (domenica alle 14.15, anche con l'esperto Mario Pazzaglia). (M. Bar)

© RIPRODUZIONE RISERVATA

## IL SISTEMA

OBIETTIVO TRASPARENZA  
DAL LATTE ALLA FILATURA

«Da dove viene quello che mangiamo?». È la domanda alla base della qualità del cibo. Ed è anche il punto da cui il Consorzio di tutela mozzarella di bufala campana Dop è partito per proteggere e promuovere il suo prodotto. «Crediamo nella totale tracciabilità della filiera bufalina — spiegano dal Consorzio —. Per questo abbiamo creato un sistema obbligatorio di controlli in tutte le fasi di lavoro, il cui esito è subito comunicato grazie a una piattaforma online nazionale». Dal latte fresco fino all'impacchettamento finale, tutto è registrato in tempo reale. A Cibo a Regola d'Arte Pier Maria Saccani, direttore del Consorzio, e Antonio Limone, direttore dell'Istituto zooprofilattico del Mezzogiorno, si confronteranno sul tema della filiera trasparente (venerdì alle 12.15). Per toccare con mano la produzione, poi, al talk seguirà la creazione live della mozzarella campana Dop a cura di Mimmo La Vecchia, il maestro casaro che filerà la cagliata in diretta (anche sabato alle 15.15). (m. bar.)

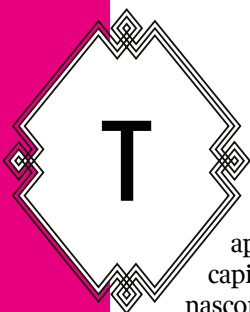
© RIPRODUZIONE RISERVATA

La nuova area «culturale» gestita da sei importanti fornai che prepareranno (e racconteranno) i loro impasti speciali

Tra gli ospiti intervistati la scienziata Amalia Ercoli Finzi e gli scrittori Andrea Vitali e Marcello Simoni

PANE E PAROLE,  
INCONTRI  
D'AUTORE  
(CON ASSAGGIO)

di Tommaso Galli



Tre giorni, nove tipologie di pagnotte diverse — da assaggiare appena sfornate — e dibattiti per capire quanta cultura si possa nascondere dentro a un piatto. Lo spazio bakery è una delle novità di Cibo a Regola d'Arte e nasce dall'idea di creare un luogo «in fermento». Aperto a chiunque abbia la curiosità di sbirciare all'opera uno dei fornai italiani più interessanti del momento — grazie alla strumentazione professionale che ha permesso di ricreare una vera e propria panetteria —, o l'interesse di sentire chef e scrittori discutere sull'alimentazione. Ad animarlo, da questo venerdì fino a domenica sera, saranno i Panificatori agricoli urbani, movimento nato dall'amicizia di un gruppo di maestri dell'arte bianca che ha iniziato a ridare valore al processo agricolo. Sono tornati nei campi, a coltivare i propri cereali, per creare degli impasti «con un'anima». A rappresentarli ci saranno Davide Longoni (dell'omonimo panificio milanese), Pasquale Polito («Forno Brisa» a Bologna) e Matteo Piffer («Panificio Moderno» a Isera) che, insieme a Valeria Messina («Forno Biancuccia» a Catania), Giovanni Mineo («Crosta», panetteria/pizzeria a Milano) e Stefano Caccavari (fondatore di Mulinum), sforneranno e faranno assaggiare, durante tutto il corso dell'evento, quei pani che per loro rappresentano il futuro. Fatti con la segale di Chiaravalle o con i grani duri antichi siciliani, solo per citare qualche esempio. E se l'inaugurazione di questo spazio sarà affidata a loro, alla visione di come può, anzi deve, cambiare il mondo della panificazione, gli incontri non si limiteranno a questo universo infarinato. Ma daranno la possibilità di conoscere anche nuovi libri di cucina, storie di scienziati innovatori e chef giovanissimi, grazie al format «Pane e Parole». Iniziando da Amalia Ercoli Finzi, che sarà la protagonista di uno di questi incontri. Prima donna laureata in ingegneria aeronautica



Davide Longoni (Milano) sfornerà il suo pane il 17 alle 13 e il 19 alle 16.15



Pasquale Polito (Bologna), invece, sabato 18 alle 15.15 e il 19 alle 11.45



Matteo Piffer (Isera, Trento) sabato 18 alle 13 e il 19 alle 13.15



Valeria Messina (Catania) venerdì 17 maggio alle 18.45



Giovanni Mineo (Milano) sfornerà il pane sabato 18 alle 16.45



Stefano Caccavari (San Floro, Catanzaro) il 17 maggio alle 17

in Italia, ex responsabile del Dipartimento di ingegneria aerospaziale al Politecnico di Milano, racconterà di come la cucina sia da sempre parte della sua vita, dalla pasta fatta per 600 ragazzini (tale la quantità preparata in un anno per gli amici dei suoi cinque figli) alla recente collaborazione con il Politecnico nel progetto dell'orto botanico sulla luna. Con Enrico Brizzi, invece, si scopriranno i cibi che i pellegrini incontrano sulle proprie strade. Lo scrittore bolognese, autore de *I diari della via Francigena* (Ediciclo), sarà affiancato da Claudio Gatti che, nella sua «Pasticceria Tabiano», ha messo a punto una linea di dolci tradizionalmente fatti su questo



IL CONSORZIO

QUELLE NOCCIOLE  
IN MANO AI CONTADINI

In fatto di cibo non basta tenere in conto sapore e valori nutrizionali. Sulla bilancia qualitativa il consumatore attento mette anche l'eticità di un ingrediente. Il garante, specie quando si tratta di tutela dei lavoratori, può allora essere un consorzio, come nel caso della nocciola di Giffoni Igp (la tonda salernitana): «Abbiamo pensato a un “Patto di Filiera” — spiega Gerardo Alfani, presidente del Consorzio —: un progetto che dà agli agricoltori una retribuzione superiore a quella di mercato». Per raccontare la pepita salernitana, con lui a Cibo a Regola d'Arte ci sarà anche Pina Santucci, responsabile marketing dell'azienda Caputo. (m.bar.)

© RIPRODUZIONE RISERVATA

LE LINEE GUIDA

IL MANIFESTO  
DEI SALUMI ITALIANI

Anche i prosciutti possono avere il loro manifesto. Anzi, devono, secondo l'Istituto valorizzazione salumi italiani (Ivsi), che promuove gli affettati nostrani pure all'estero. In un momento in cui offrire ai consumatori prodotti di qualità è fondamentale, le aziende hanno bisogno di essere ispirate: ecco perché Ivsi ha stilato i sette valori imprescindibili da seguire lungo tutta la filiera, dalla sostenibilità all'informazione (partendo dalla tradizione). Il presidente dell'Istituto Francesco Pizzagalli ne parlerà a Cibo a Regola d'Arte insieme a Luca Govoni, docente di Storia della cucina e gastronomia (venerdì alle 12.15). (m. bar.)

© RIPRODUZIONE RISERVATA

GLI ARREDI

QUANDO IL DESIGN  
È NATURALE

Linee nette e decise unite a materiali naturali. Quest'anno sarà Bontempi Casa ad occuparsi degli arredamenti a Cibo a Regola d'Arte. A questa azienda familiare, fondata nel 1963 da Alessandro e Giancarlo Bontempi, e gestita oggi dalla seconda generazione, è stato affidato il compito di allestire i tanti spazi, come il palco delle masterclass o le platee delle attivazioni. Dal tavolo Millennium, che si contraddistingue per la sua struttura in acciaio laccata in argento, alle sedie Margot, realizzate con legno massello di noce, o gli sgabelli Galaxy, sono questi i componenti di design che guardano al futuro. (t. gal.)

© RIPRODUZIONE RISERVATA

© RIPRODUZIONE RISERVATA



FOTO DI MARTIN KAUFMANN



cammino, come lo Speziato di cui farà una dimostrazione. Nel fitto palinsesto ci sarà spazio anche per scoprire le galline antiche, grazie a Paolo Parisi, famoso per le sue livornesi nutrite con latte di capra, e Laura Peri che, dopo aver abbandonato il mondo del marketing, si è lanciata nell'allevamento di polli del Valdarno. Lo scrittore Andrea Vitali passerà poi in rassegna il suo lavoro attraverso le (tante) citazioni che nei libri ha dedicato alla cucina. Marcello Simoni, invece, racconterà di quei riferimenti storici a cibi e bevande in cui si è imbattuto nello scrivere i suoi thriller, come ne *I misteri dell'abbazia di Pomposa* (La nave di Teseo). Elvira Serra e

Roberta Scorraneese, entrambe firme del *Corriere* e autrici rispettivamente di *Le stelle di Capo Gelsomino* (Solferino), incentrato sulle vicende di tre generazioni di donne sarde, e *Portami dove sei nata* (Bompiani), romanzo in cui la Scorraneese parte dalle sue radici per raccontare l'Abruzzo, affronteranno insieme alla food writer Lydia Capasso, coautrice del libro *La Cucina di Napoli* (Guido Tommasi Editore), a Graziella Avaltroni e a Maria Rosa Negro, del Club del Fornello di Mantova, il valore che la cucina regionale custodisce. Luciano Ferraro, caporedattore centrale del *Corriere*, presenterà, poi, la guida *I migliori 100 vini e vignaioli d'Italia*

(in edicola, allegata al quotidiano) redatta insieme al sommelier Luca Gardini. Un respiro internazionale ci sarà grazie a Itamar Srulovich e a Sarit Packer. Gli chef israeliani trapiantati a Londra prepareranno il Kanafeh (dolce tipico levantino), portando così un assaggio della pasticceria del Medioriente, in continua evoluzione, grazie a nuovi interpreti. Come succede in Italia con i giovani chef stellati che, in cucina, cercano di farsi sempre più spazio. Un tema che Martina Caruso, Caterina Ceraudo, Peppe Stanzone, Nino Rossi, Andrea Tortora e Luca Abbruzzino affronteranno con Giancarlo Perbellini.

© RIPRODUZIONE RISERVATA



HI

RCS

# CIBO a REGOLA d'ARTE<sup>2019</sup>

CORRIERE DELLA SERA

16-19 maggio

FABBRICA  
DEL VAPORE

Via Procaccini, 4 - Milano



MASTER  
CLASS

KIDS LAB

FOOD TALK

## L'evento dedicato al food diventa festival

Una location nuova e più grande. Un giorno in più, con un programma più ricco e con tante novità. Chef, scrittori, registi, attori e influencer a confronto sul futuro del cibo e della cucina. Quattro giorni di talk, incontri, degustazioni, corsi di cucina e laboratori per i più piccoli.

[ciboaregoladarte.it](http://ciboaregoladarte.it)

DEGUSTAZIONI

CORSI DI CUCINA  
BASE E AVANZATI

NEW

ORTO DELLE IDEE

NEW

FABBRICA  
DEL VAPORE

CON IL PATROCINIO DI



Comune di  
Milano



Veneto  
The Land of Venice  
[www.veneto.eu](http://www.veneto.eu)

MAIN PARTNER



SPARKLING PARTNER



PROSECCO DOC  
ITALIAN GENIO

PARTNER



BEER PARTNER



DESIGN PARTNER



KITCHEN PARTNER



RADIO UFFICIALE



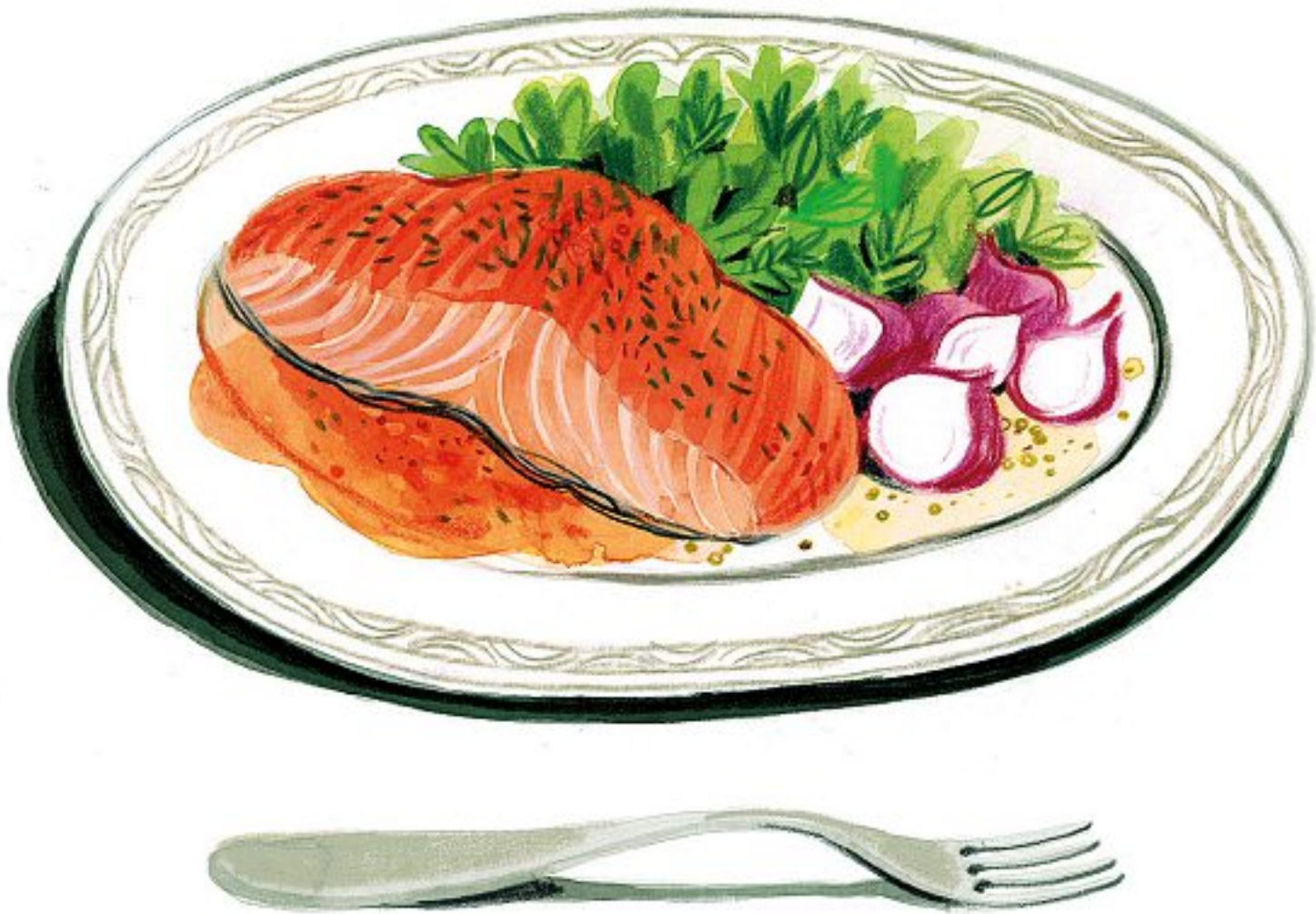
COOK

CORRIERE DELLA SERA

La libertà delle idee



# SALMONE MORBIDO A BASSA TEMPERATURA



Una tecnica già conosciuta per le carni ma perfetta anche per cucinare il pesce senza possibilità di commettere errori: basta non alzare mai la fiamma e lasciar cuocere delicatamente. Così i filetti rimarranno teneri e umidi



di **Alessandra Avallone**  
Illustrazione di Felicità Sala

## PREPARAZIONE

Preparate i rapanelli il giorno precedente: lavateli e tagliateli a metà. Mettete in un vaso uno spicchio di aglio, 2 rametti di aneto, i semi di senape, aggiungete i rapanelli. In una casseruola portate a ebollizione 4 dl di acqua, aceto, miele, 1 cucchiaino colmo di sale grosso e schiumate se necessario. Versate la marinata bollente sopra i rapanelli, chiudete e fate raffreddare. Ponete in frigo fino al giorno seguente. Potete conservarli qui per 3 mesi. Preparate la sauce vierge: tagliate a dadini i pomodori, quindi tritateli grossolanamente. Tritate una manciata di erbe miste, mescolate con 1 dl di olio, pomodori, 2 cucchiaini di succo di limone, 2 spicchi di aglio schiacciati, una presa di coriandolo in polvere, sale e pepe. Lasciate riposare un paio di ore a temperatura ambiente. Infine condite i filetti con sale, pepe, paprika dolce, 2 rametti di aneto tritati, scorza grattugiata di mezzo limone. Spremete mezzo limone sopra i filetti. Scaldate 3 cucchiaini di olio in una padella antiaderente sul fornello più debole, aggiungete i filetti dalla parte della pelle, abbassate il fuoco al minimo e lasciate cuocere per 20 minuti, senza toccarlo. Misurate la temperatura interna, dovrà raggiungere i 60°C: così la base del salmone sarà croccante, i lati opachi e la superficie ancora rosa e brillante. Trasferite i filetti nei piatti, accompagnate con qualche foglia verde, la sauce vierge e i rapanelli marinati.

## INGREDIENTI

4 filetti di salmone con la pelle (180 g l'uno), 1 limone non trattato, 1/2 cucchiaino di paprika dolce, 3 pomodori maturi, 3 spicchi di aglio, 1 mazzetto di erbe fresche (dragoncello, aneto, basilico, prezzemolo), coriandolo in polvere Per la marinatura: 2 mazzetti di rapanelli piccoli, 1 foglia di alloro 1 cucchiaino di semi di senape, 2 dl di aceto di mele, 1 cucchiaino di miele, olio extravergine di oliva, sale e pepe

La cottura a bassa temperatura si è rivelata la tecnica più efficace per ottenere arrostiti perfettamente cotti, teneri e succosi. È il momento allora di applicare anche a casa (come già fanno i grandi chef da anni) la stessa tecnica anche al pesce. I vantaggi di questa tecnica sono tanti. Per il pesce cottura lenta non significa lunga, ma semplicemente più delicata: un trattamento cioè che stressa meno la struttura della carne e regala una consistenza umida e tenera, a prova di errore perché se scappa qualche minuto in più non si rischia di rovinare irrimediabilmente il piatto. Io preferisco la versione in padella ma quella al forno è ancora più comoda perché non necessita di controlli. Preparate, dunque, dei filetti di pesce ben tagliati, spennellateli di olio extravergine, disponeteli in un piatto da forno, salate, pepate e cospargete di erbe fresche (timo, aneto, cerfoglio, dragoncello, a scelta), ancora un filo di olio e metteteli nel forno riscaldato a 135°C. Dimenticatevi del pesce per 20-35 minuti, a seconda del tipo di pesce e dello spessore dei filetti. La cottura perfetta si ottiene quando il pesce raggiunge i 60°C al cuore, non pone resistenza alla lama del coltello e si sfiocca facilmente. Una pentola di acqua calda posta sul fondo del forno vi aiuterà a realizzare una cottura ancora più uniforme. Completate i filetti con una salsa a vostra scelta, un olio aromatizzato, un burro alle erbe, una maionese speziata e godetevi.

## DISPENSA

a cura di  
**Martina Barbero**



### AL POMODORO VERDE

La salsa Nonno Andrea è un ketchup casalingo, a base di pomodoro verde, finocchio, aceto di mele e zenzero. Il tocco piccante, poi, lo dà il peperoncino



### VIOLA

Le prime carote di cui si ha traccia erano viola e i produttori ora le stanno riscoprendo. Il sapore è simile alle arancioni ma cambiano i nutrienti: meno zuccheri e più antiossidanti



### LIMONATO

Con un leggero retrogusto agrumato, il limonato è una varietà particolare di timo. Un'erba aromatica ideale per aromatizzare pesci, carni bianche o insalate



### TARALLI

Farina integrale, olio extravergine varietà coratina e vino bianco delle Murge. I taralli Bonavoglia, preparati con ingredienti locali, sono un autentico made in Puglia



4  
PERSONE



35  
MINUTI



## LA CUCINA MODERNA

Da posizionare sul fornello, è lo strumento ideale per cuocere torte e pani che in estate, con il caldo, non si ha voglia di preparare. Un altro vantaggio? Il calore dal basso consente di far lievitare meglio qualunque impasto

# TRECCIA CON PESTO ROSSO AL FORNETTO VERSILIA

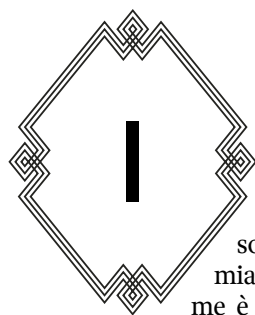
di **Angela Frenda**

foto di Stefania Giorgi, food styling di Manuela Conti, producer Tommaso Galli



## STORIA

Il fornello Versilia non è un'invenzione moderna, ma la riscoperta di un utensile del passato. Quando, nelle case più umili, in mancanza del forno, si usava questa pentola sul fuoco vivo per cucinare lievitati dolci e salati, ma anche stufati. Tanto che molti lo chiamano «fornetto di campagna»



**I**l fornello Versilia, conosciuto anche come fornello «di campagna», è un attrezzo che avevo sottovalutato. E invece, alla luce della mia esperienza di questi mesi, secondo me è indispensabile in cucina. Non solo in primavera o estate, quando magari si ha meno voglia di accendere il forno. Ma anche d'inverno, quando magari il forno è occupato e volete preparare un dolce contemporaneamente. Ecco che, anche in quest'occasione, il fornello Versilia, da posizionare sul fornello, mi è tornato utile per cuocere un buon plum cake senza forno. Come è fatto? Non è altro che una pentola, di solito in alluminio e piuttosto alta, a forma di ciambella dal diametro variabile: 24, 26, 28 centimetri o anche più grandi. Il nome non è una marca, ma indica la tipologia di pentola. È composto da una base a forma di ciambella e un coperchio con dei fori che permettono al vapore di fuoriuscire e contemporaneamente di verificare la cottura dei dolci infilando uno stecco e facendo la prova stecchino. A questi due elementi si aggiunge una piastrina bucata al centro, che va posizionata sempre tra il fornello e la fiamma dei fornelli e che serve a distribuire meglio il calore. I vantaggi che avrete usando il Fornello Versilia sono molti: intanto un notevole risparmio di elettricità o di gas rispetto al forno classico; si può evitare di accendere il forno (cosa che, soprattutto in estate, è una cosa da non sottovalutare); gli impasti gonfiano di più, perché il calore dal basso li fa lievitare meglio. Utilizzare il Fornello Versilia è abbastanza semplice, e gli

accorgimenti sono davvero pochi. Fondamentalmente si usa come un normale stampo a ciambella, quindi dovrete ricordarvi di imburarlo abbondantemente (oppure oliarlo) e cospargerlo di farina. C'è anche chi preferisce usare il pangrattato al posto della farina (fidatevi: va bene anche per i dolci). Una volta preparato l'impasto da cuocere, potete versarlo nello stampo ben imburato e infarinato, dopodiché posizionare lo spargifiamma sul fuoco e appoggiarci sopra il fornello. Per una cottura ottimale dei dolci, vi consiglio di tenere il fuoco al massimo per i primi 5 minuti e di abbassarlo al minimo per il tempo rimanente. Un suggerimento: non aprite mai il coperchio della pentola prima di mezz'ora dall'inizio della cottura altrimenti potreste rovinare il piatto. Per la manutenzione, ricordatevi di non lavare mai il vostro Fornello Versilia in lavastoviglie, poiché essendo fatto di alluminio si rovinerebbe. Una volta raffreddate, le preparazioni vanno tolte dal fornello perché sempre l'alluminio non va bene per



**È adatto  
ad ogni  
tipo di  
preparazione  
Sia che  
si tratti di  
un dolce sia  
di un salato**

## TECNICA

Non si tratta altro che di una semplice pentola in alluminio, con un foro al centro, che dà alle torte o ai pani, l'aspetto di ciambelloni. È accompagnata da un coperchio e da uno spargifiamma che permette di distribuire il calore del gas in modo uniforme

## UTILIZZO

Il fornello non necessita di pre-riscaldamento. E al tempo stesso migliora i risultati di cottura, perché l'impasto viene rapidamente spinto verso l'alto dal calore sottostante. L'unica accortezza è d'imburare e infarinare bene lo stampo o utilizzare la carta forno (t.gal.)





Da sinistra nell'altra pagina, il fornello Versilia con all'interno la treccia prima della cottura e il lievito servito. In questa pagina, in alto, un momento della preparazione della tavola e un dettaglio degli ingredienti utilizzati per il pesto di pomodorini. **Crediti:** location Boffi Solferino, via Solferino 11, Milano. Tessuti Forme di Fàrina. Bicchieri e posate di Raw

conservare. Il Fornetto Versilia è adatto ad ogni tipo di preparazione, dolce o salata. Insomma, la cosa più divertente è che vanno bene tutte le ricette che si utilizzano per il forno tradizionale. Fidatevi e provate!

INGREDIENTI

500 g di farina tipo 1, 300 g di acqua, 8 g di lievito fresco, 10 g di sale, 20 g di olio extravergine. Per il pesto: 150 g di pomodori secchi già scottati in acqua bollente con 2 cucchiari di aceto, 10 foglie di basilico, 1 ciuffo di prezzemolo, 1 rametto di origano fresco, 30 g di pinoli, olio extravergine q.b.

PREPARAZIONE

Per la treccia: lavorate la farina, il lievito e l'acqua fino ad amalgamare il composto. Unite il sale, l'olio a filo e incordate per ottenere un impasto liscio e setoso, che vi consentirà di avere una buona lievitazione. Lasciatelo lievitare fino al raddoppio coperto

da uno strofinaccio inumidito o da della pellicola alimentare. Nel frattempo, preparate il pesto. Tritate i pomodori grossolanamente, poi trasferiteli in un mixer con le erbe già mondate, lavate e asciugate e i pinoli. Frullate fino a ottenere un composto omogeneo e unite l'olio a filo, cercando di amalgamare il tutto. Stendete l'impasto in un rettangolo di dimensioni 30x40 cm circa, distribuitevi il pesto lasciando il bordo pulito, poi arrotolate il lato più corto, stringendo leggermente. Incidete longitudinalmente e intrecciate. Trasferite nel fornello foderato di carta forno e fatelo raddoppiare dentro il fornello chiuso e coperto sempre da un canovaccio umido. Portate sul fuoco la pentola con il suo spargi fiamma, cuocendo a fuoco vivo per il primo quarto d'ora e poi a fuoco dolce per altri 20-25 minuti, o fino a quando la treccia avrà un colore ambrato e all'interno, facendo la classica e infallibile prova dello stecchino, risulterà perfettamente asciutta.



Non aprite il coperchio prima di mezz'ora dall'inizio altrimenti rovinare il piatto



IRRESISTIBILE

Può una tazzina essere attraente? Quelle di Richard Ginori sì. Sono semplicemente raffinate: tra i motivi floreali disegnati sulla porcellana e un design che ricorda gli antichi servizi da caffè



SET DI MESTOLI

Vorrei possederli tutti i mestoli di Hawkins New York. Realizzati in noce includono cucchiari per ogni utilizzo. Da quello per mescolare una limonata a quello per grattare i fondo della pentola



GRANOLA ITALIANA

Ci sono granole e granole. Questa di Mimina, tutta made in Italy, è davvero buona. Quattro gusti: uva e mandorle, mela e cannella, cacao e nocciola oppure arancia e mirtilli rossi



MOKA DI DESIGN

La moka disegnata da David Chipperfield per Alessi è il contributo di un grande designer sugli archetipi industriali. Ma è anche un omaggio ad Alfonso Bialetti che negli anni '30 inventò la Moka Express



# KENWOOD

*Un'impastatrice* **UNIKA**



MAX INFORMATION 7



Sfogliatrice

Frullatore

Tritatutto

Food processor

Slow juicer

Sorbettiera

Tritacarne

Torchio per pasta

Grattugia a rulli

Taglia a dadini



## UN MONDO DI ACCESSORI, INFINITE CREAZIONI.

Scopri il piacere di realizzare qualsiasi piatto con un unico elettrodomestico. L'impastatrice planetaria Kenwood è unica per la comodità che ti offre nel preparare qualsiasi ricetta, dall'antipasto al dolce. Unica per la possibilità di personalizzarla a misura dei tuoi gusti: puoi infatti scegliere tra più di 25 attrezzature acquistabili separatamente, quelle che ti servono per le tue creazioni. Unica per la sua capacità di trasformare ogni piatto in pura gioia per il palato.

**Scopri l'Impastatrice Kenwood e gli oltre 25 accessori opzionali sul sito: [kenwoodworld.it](http://kenwoodworld.it)**



C

PER CELIACI

F

FACILE

L

LIGHT

V

VEGETARIANA

T

TRADIZIONALE

PERSONE

TEMPO DI PREPARAZIONE E COTTURA

Alza la pressione arteriosa, danneggia lo stomaco e affatica i reni. Ridurne il consumo, perciò, è raccomandato dagli esperti, anche per riscoprire il gusto vero dei cibi. Le alternative? Gomasio, sedano in polvere ed erbe aromatiche a piacere: ecco il programma alimentare in 7 giorni

# LA DIETA SENZA SALE

**Q**uante volte ci siamo sentiti dire di ridurre il consumo di sale perché fa male alla salute? Tante! Ma pochi dicono come fare senza rinunciare al gusto. Le più autorevoli raccomandazioni per la prevenzione delle patologie cardiovascolari e dei tumori invitano a non consumare più di 5 grammi al giorno. Perché se gli eccessi contribuiscono ad alzare la pressione arteriosa, è bene sapere che possono danneggiare anche lo stomaco, favorendo l'insorgenza di patologie più o meno gravi tra cui il tumore gastrico, ma anche affaticare i reni e promuovere l'osteoporosi. È possibile mangiare senza aggiungere sale ai nostri piatti? Sì, anche se può essere sufficiente solo ridurne il consumo. Se lo facciamo in maniera graduale impareremo a scoprire il gusto vero dei cibi. La prima cosa da fare è non consumare quegli alimenti che ne contengono molto come i salumi, i formaggi, il sushi, il pane salato, il pesce in scatola, le olive, i dadi per il brodo, la salsa di soia, il miso, le arachidi e affini salati. Non importa se alcuni alimenti al posto del sale hanno il glutammato, togliamoli ugualmente per dare spazio a sapori nuovi attraverso l'utilizzo di spezie ed erbe aromatiche troppo spesso dimenticate. Cannella, cardamomo, chiodi di garofano, curcuma, noce moscata, paprika, pepe, zenzero, alloro, basilico, borragine, dragoncello, erba cipollina, maggiorana, melissa,



menta, origano, ortica, prezzemolo, rosmarino, salvia, timo e tante altre da utilizzare a piacere. Quando non possiamo fare a meno del sale proviamo a utilizzare il gomasio o il sedano in polvere (che è la verdura maggiormente ricca in sale). Il gomasio è una polvere formata da sesamo e sale marino integrale (un cucchiaino di sale e 12 cucchiaini di sesamo). Ha vari vantaggi: permette di utilizzare poco sale e fornisce il calcio presente nel sesamo, ma non si può utilizzare per salare l'acqua della pasta perché il sesamo galleggia. Dimezzare la dose di sale normalmente utilizzata già è una buona strategia.

*\*Nutrizionista e ricercatrice alla Fondazione IRCCS-Istituto Nazionale dei Tumori*

di **Anna Villarini\***  
foto di Laura Spinelli, ricette e food styling di Alessandra Avallone, styling di Stefania Aledi, producer Tommaso Galli



## LA SETTIMANA

	COLAZIONE	SPUNTINO	PRANZO	SPUNTINO	CENA
<b>L</b>	Yogurt di soia bianco con frutta secca, fragole e cannella	Ciliegie con tè verde	Risotto all'ortica con agretti e limone*	Budino di nespole e avena*	Pizza semi integrale ai pomodorini*
<b>Ma</b>	Torta di primavera* e centrifugato di carote	30 grammi di mandorle con tisana matcha	Minestra maritata e carciofi al vino	Sformatino di patate alle erbe aromatiche con acqua e limone	Orata in crosta, insalata mista in salsa tahina
<b>Me</b>	Bevanda di cicoria, pane integrale sciapo e marmellata	Nespole con tè bianco	Risi e bisi, insalata con cavolo cappuccio e capperi	Mousse di lamponi con tè alle erbe	Falafel con zucchine scottate condite con aceto e menta
<b>G</b>	Torta di carote e pinoli, centrifugato di spinaci e finocchi	30 grammi di noci con tisana zenzero e liquirizia	Spaghettoni all'arrabbiata*	Bruschetta integrale e pomodorini, tisana di frutti di bosco	Petto di pollo con dragoncello e insalata
<b>V</b>	Mele e ciliegie cotte, fiocchi di avena e caffè	Kiwi con tisana verde al gelsomino	Minestra fresca di miglio con pomodoro e olio evo	Kanten di ciliege, noce moscata, tisana di anice stellato	Sarde agli aromi e tarassaco in padella*
<b>S</b>	Tisana di zenzero, cannella, muffin ai frutti di bosco	30 grammi di nocciole con infuso di equisetto	Penne vodka e zafferano, insalata rucola e ravanelli	Barchette di indivia con purea di piselli e spremuta di cedro	Frittata alle erbe aromatiche*
<b>D</b>	Tè, pane integrale sciapo, marmellata di fragole	Pera condita con cioccolato fondente al peperoncino	Riso rosso alle erbe, sedano rapa al limone	Mousse al caffè con cardamomo e acqua alla menta	Spezzatino di struzzo all'alloro, radicchio al rafano

Ricette illustrate e spiegate a pagina 38 e 39

© RIPRODUZIONE RISERVATA

DA RITAGLIARE







## BUDINO DI NESPOLE E AVENA

Stemperate l'arrowroot (un amido estratto da alcune piante tropicali) in 2 cucchiaini di acqua insieme all'agar agar, gelificante naturale. Aggiungete poco alla volta la bevanda di avena. Ponete sul fuoco e portate ad ebollizione mescolando, continuate la cottura per 2 minuti quindi togliete dal fuoco e lasciate intiepidire mescolando ogni tanto. Dividete la preparazione in quattro bicchieri e metteteli in frigorifero a riposare per un'ora. Prima di servire sbucciate le nespole, eliminate i semi e la pellicola che li ricopre, tagliatele a spicchi e bagnatele con il succo di limone. A questo punto tostate i fiocchi di avena in un padellino senza grassi, quando saranno profumati trasferiteli in un piatto e lasciateli raffreddare. Guarnite i budini di avena con la frutta e i fiocchi di avena. Aggiungete delle foglioline profumate di verbena e servite. Accompnate i budini con una tisana tiepida di semi di finocchio.

### INGREDIENTI

6 dl di latte di avena, 1 cucchiaino di agar agar in polvere, 1 cucchiaino di arrowroot, 4 nespole, 1 cucchiaino di succo di limone, 1 cucchiaino di fiocchi di avena, 1 rametto di verbena fresca



4 PERSONE



10 MINUTI

© RIPRODUZIONE RISERVATA



## SPAGHETTONI ALL'ARRABBIATA

Incidete i pomodori alla base con un coltellino affilato. Immergeteli in acqua bollente per 30 secondi o al massimo un minuto, poi scolateli e tuffateli in acqua ghiacciata per raffreddarli. Spellateli, tagliateli a metà ed eliminate i semi (se volete). Tagliateli a dadini, mettetene metà in una ciotola e tritate finemente l'altra metà. Schiacciate poi gli spicchi di aglio vestiti e metteteli sul fuoco in una padella ampia con 4 cucchiaini di olio extravergine di oliva. Mentre l'aglio, soffrigge aprite il peperoncino, scartate i semi e spezzettatelo. Aggiungetelo all'aglio in padella e cuocete ancora per un minuto circa. A questo punto versate tutti i pomodori in padella, cuocete 5 minuti a fuoco vivace mescolando di tanto in tanto. Dedicatevi ora alla pasta: cuocete gli spaghetti in acqua bollente non salata, scolateli ancora al dente, avendo cura di conservare una tazzina della loro acqua. Trasferiteli nella padella con il sugo, aggiungete l'acqua di cottura e terminate gli ultimi due o tre minuti di cottura in padella con il sugo. Alla fine completate con il prezzemolo tritato e un giro di olio extravergine d'oliva crudo. Accompnate la pasta con della lattuga all'aceto di mele. Preparatela così: lavate 2 cuori di lattuga, tagliateli a spicchi e disponeteli in un piatto ovale, allineati. In una ciotola emulsionate 2 cucchiaini di aceto di mele con una presa di sale di sedano, un cucchiaino di erba cipollina tritata e 4-5 cucchiaini di olio extravergine (se trovate della senape senza sale, aggiungetene un cucchiaino alla vinaigrette). Versate la salsa sopra gli spicchi di insalata, cospargete con altra erba cipollina e servite. Potete preparare il sale di sedano in questo modo: pulite bene 6 coste di sedano verde o rosa biologico, tagliatelo a fettine, allargatelo sopra la placca del forno rivestita di carta e fatelo essiccare a 80°C per alcune ore. Quando è perfettamente disidratato, riducetelo in polvere nel macinino da caffè elettrico o in un mixer. Conservatelo in vasetti.



4 PERSONE



20 MINUTI

© RIPRODUZIONE RISERVATA



## PIZZA SEMI INTEGRALE AI POMODORINI

Mettete nel mixer o nell'impastatrice acqua tiepida con lievito e 2 cucchiaini di olio. Mixate per emulsionare, aggiungete le due farine mescolate e lavorate per formare l'impasto. Trasferitelo sul piano di lavoro infarinato, ungetelo di olio e ponetelo a lievitare in una ciotola ampia, coperta con la pellicola. Sistematelo in un luogo tiepido e lasciate lievitare 2 ore per far raddoppiare il volume. Ungete una teglia rettangolare. Mettete al centro l'impasto e allargatelo con la punta delle dita, lasciate riposare qualche minuto quindi allargate nuovamente fino a raggiungere i bordi della teglia. Coprite e lasciate lievitare 20 minuti. Distribuite la passata di pomodoro sopra la pasta. Informate a 220°C per 20 minuti. Nel frattempo lavate e tagliate i ciliegini, conditeli con 2 prese di sale di sedano, olio e origano. Quando la pizza è pronta, estraetela dal forno, guarnitela con i ciliegini e il crescione. Accompagnamento: lessate le punte di un mazzo di asparagi, scolatele e, ancora calde, conditele con olio, succo e scorza di limone grattugiata.

### INGREDIENTI

200 g di farina integrale, 150 g di farina bianca, 15 g di lievito di birra fresco, 2 dl di acqua tiepida, olio extravergine di oliva, 200 g di passata di pomodoro, 200 g di ciliegini multicolori, crescione, sale di sedano oppure origano sbriciolato



4 PERSONE



180 MINUTI

© RIPRODUZIONE RISERVATA

### INGREDIENTI

400 g di spaghetti integrali, 500 g di polpa di pomodori ben maturi, 3 spicchi di aglio nuovo, 1 peperoncino piccante, prezzemolo, olio extravergine di oliva



**Crediti:** bicchieri Ichendorf distribuito da Corrado Corradi, canovacci e grembiule Lene Bjerre, piatti dipinti a mano Fasano Ceramiche, posate da tavola Rivadossi, tessuti C&C Milano



### INGREDIENTI

**500 g** di sardine pulite, **400 g** di cipolle bianche, **1** cipolla rossa, **1 bicchiere** di aceto di vino bianco, **40 g** di uvetta di corinto, **40 g** di pinoli, **2** foglie di alloro, farina integrale, olio extravergine di oliva, pepe

## SARDE AGLI AROMI E TARASSACO IN PADELLA

Affettate le cipolle, mettetele in casseruola con 2 cucchiai di olio, 2 di acqua e l'alloro, coprite e cuocete 10 minuti. Tostate i pinoli senza condimento. Uniteli alle cipolle con uvetta e aceto, proseguite la cottura finché le cipolle sono tenere, pepate a piacere. Nel frattempo infarinate le sarde già pulite, friggetele in olio extravergine ben caldo e scolatele sopra la carta assorbente. Disponete a strati le sarde e le cipolle in un contenitore, lasciate marinare per un giorno in frigo prima di servire. Come accompagnamento, sbollentate un grosso mazzo di tarassaco per 3 minuti, scolate e ripassate in padella con 2 cucchiai di olio e 2 spicchi di aglio vestiti, condite con una presa di gomasio prima di servire. Per prepararlo fate così: tostate 1 cucchiaino di sale in un padellino, finché risulta ben asciutto, poi mettetelo da parte; nello steso padellino tostate 15 cucchiaini di sesamo finché sarà gonfio e dorato. Trasferitelo in un mortaio e pestatelo finché il 50 per cento non risulta sbriciolato, unite il sale, mescolate e utilizzate al posto del sale.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

C

F

T



4 PERSONE



30 MINUTI



### INGREDIENTI

**320 g** di riso integrale (a grana tonda), **1** piccola cipolla nuova **2** mazzi di ortica, brodo vegetale senza sale, olio extravergine di oliva, gomasio o polvere di sedano

## RISOTTO ALLE ORTICHE CON AGRETTI E LIMONE

Mondate le ortiche tenendo le foglie tenere ed eliminando i gambi e le foglie più coriacee (protegetevi le mani con i guanti da cucina). Sbollentatele 1 minuto in acqua non salata, scolatele con la schiumarola e tenete da parte alcune cimette per guarnire. Cuocete il riso nell'acqua di cottura delle ortiche per 30 minuti, scolatelo e tenete da parte una tazza della sua acqua di cottura. Frullate le ortiche con l'acqua del riso fino ad ottenere una crema fine e omogenea. Affettate la cipolla, stufatela in casseruola con 2 cucchiai di olio e bagnate con una tazzina d'acqua se necessario. Aggiungete il riso e lasciatelo insaporire 2 minuti nella cipolla, terminate la cottura aggiungendo  $\frac{3}{4}$  della crema di ortiche e 3 dl circa di brodo vegetale. Quando il riso è pronto, toglietelo dal fuoco, mantecatelo con 2 cucchiai di olio e la crema di ortiche rimasta, guarnite con le cimette tenute da parte e spolverate con gomasio o polvere di sedano. Accompagnate con agretti lessati e conditi con olio e succo di limone.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

C

V

L

T



4 PERSONE



60 MINUTI



### INGREDIENTI

**8** uova, **2** tazzine di kefir, **100 g** di erbe e fiori misti (rucola, melissa, borragine, aglio ursino, cimette di carota, menta, timo, violette, calendula ecc.) olio extravergine di oliva, pepe

## FRITTATA ALLE ERBE AROMATICHE

Tritate grossolanamente le erbe e i fiori. Rompete le uova in una terrina e pepatele. Aggiungete una tazzina di kefir, sbattete con 2 forchette fino a rendere le uova leggermente spumose. Aggiungete le erbe e i fiori, mescolate. Preriscaldate il forno a 180°C. Scaldate una padella antiaderente con il manico resistente al calore. Versate 2 cucchiai di olio, distribuiteli uniformemente sul fondo della padella. Versate la miscela di uovo ed erbe, cuocete a fuoco dolce 2 minuti, quindi fate cadere sopra l'uovo il kefir, a macchie irregolari, e passate la padella in forno per terminare la cottura della frittata (10 minuti circa). Servitela calda o tiepida. Accompagnate con una insalatina mista da taglio con germogli di erbetto, rucola e foglioline di acetosella. Emulsionate un cucchiaino di aceto balsamico con un cucchiaino di acqua, un cucchiaino di aceto di vino rosso, 3 cucchiai di olio extravergine e pepe. Versate il condimento sopra l'insalata, mescolate e servite.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

C

F

L



4 PERSONE



25 MINUTI



### INGREDIENTI

**125 g** di farina integrale **125 g** di farina di segale **1** cestino di lamponi, **1** di mirtilli, **1** di more e **1** di fragole, **2** cucchiai di fiocchi di avena, polvere di lampone (facoltativo), **70-80 ml** di latte di riso, **8** cucchiai di olio extravergine di oliva

## TORTA DI PRIMAVERA

Unite le due farine nella brocca del mixer, aggiungete l'olio e lavorate gli ingredienti fino a renderli sabbiosi. Con l'apparecchio in funzione aggiungete la bevanda di riso fredda fino ad ottenere un impasto omogeneo (potreste averne bisogno meno della quantità indicata, quindi versatela poco alla volta). Togliete la pasta dal mixer, lavoratela brevemente sul piano infarinato, formate una palla e schiacciatela con il palmo, avvolgetela nella pellicola e mettetela in frigo per 30 minuti. Lavate i frutti di bosco, tagliate le fragole a quarti e asciugate tutto. Stendete la pasta sopra un foglio di carta da forno in un disco irregolare di 32 cm circa di diametro. Distribuite al centro i fiocchi di avena e appoggiate sopra i frutti di bosco mescolati lasciando liberi 4-5 cm di bordo. Ripiegate quindi i bordi sopra il ripieno. Cuocete nel forno ventilato già caldo a 180°C per 40 minuti. Raffreddate e servite spolverando a piacere con polvere di lamponi essiccati. Accompagnate con centrifugato di carote e limone.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

F

L



8 PERSONE



50 MINUTI

## DISPENSA

a cura di  
**Tommaso Galli**



### A PIETRA

Biologica e macinata a pietra. La farina di farro bianco del Mulino Marino si presta bene per cucinare pani e focacce ma anche per una semplice crostata



### ORTICHE

Le ortiche sono piene di nutrienti con proprietà medicinali. In cucina è una pianta che si può usare fresca (bisogna solo fare attenzione nella raccolta), cotta o essiccata



### DALL'AMERICA CENTRALE

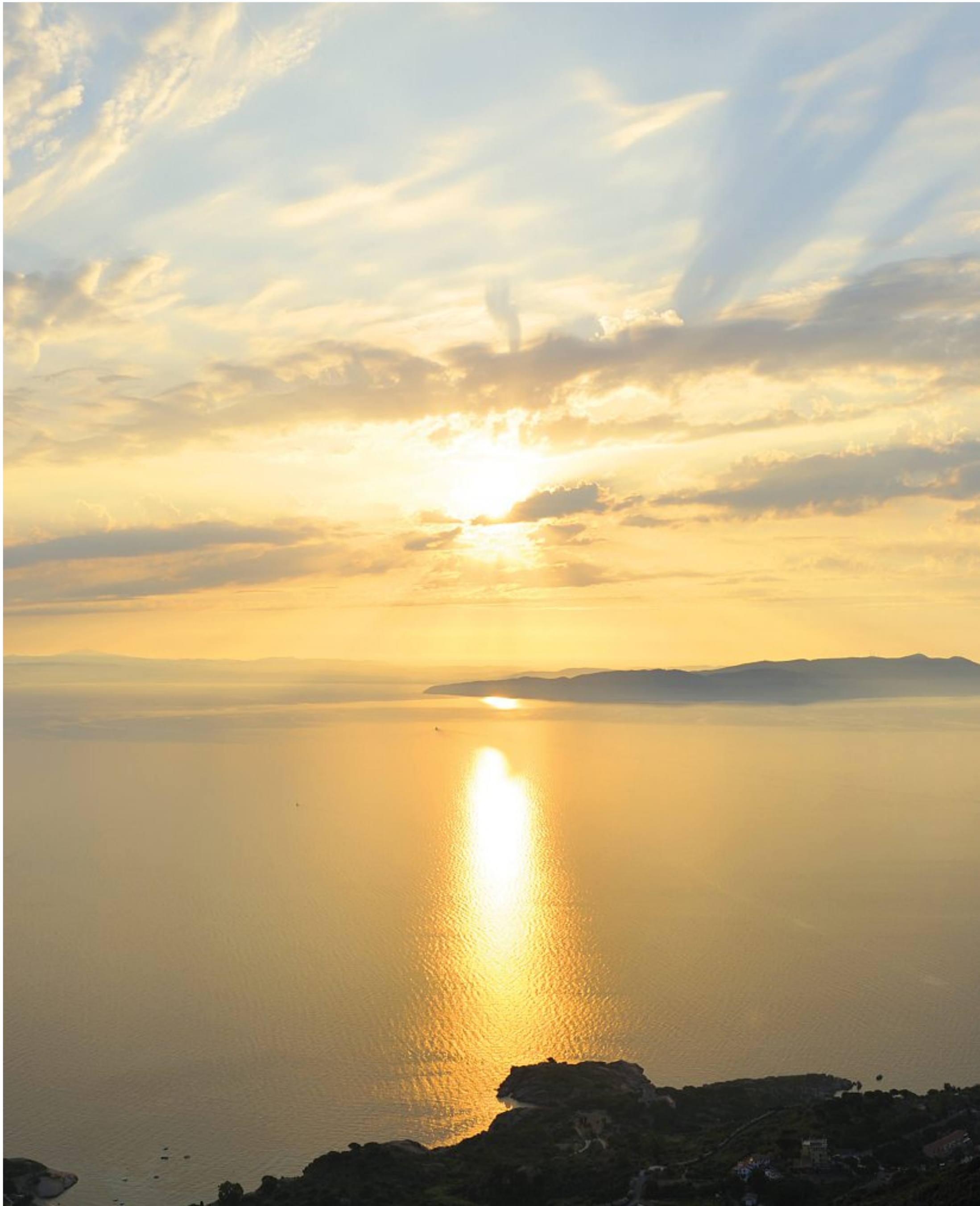
Piccante il giusto. Il peperoncino frantumato de Il Mercante di Spezie è un mix calibrato di varietà provenienti dall'America Centrale e Meridionale



### VIALONE

Il riso Vialone Nano di De Tacchi si differenzia dalle altre varietà principalmente per la maggior tenuta in cottura, grazie alla stagionatura di 22 mesi









# ISOLE TOSCANE

*tesori di mare, tesori di terra*

*Vivile!*



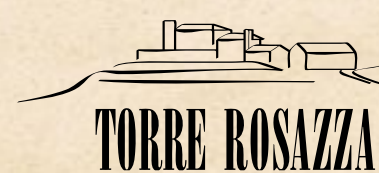
Torre  
Rosazza,  
al fianco di  
ogni piatto.



Qualunque sia la ricetta, Torre Rosazza ha un vino che ne esalta i profumi, i sapori, in quel curioso gioco di contrasti, armonie ed equilibrio che è l'abbinamento.

Torre Rosazza, l'ingrediente fondamentale che esalta ogni piatto.

[www.torrerosazza.it](http://www.torrerosazza.it)



**TORRE ROSAZZA**



Colore rubino e sapore asciutto ma morbido, è uno dei vini Doc più venduti in Italia che nasce da un vitigno abruzzese considerato, fino a poco tempo fa, poco prestigioso. Negli Ottanta, però, è iniziato il suo Rinascimento



1. IL MONTEPULCIANO D'ABRUZZO È IL VITIGNO CHE FA NASCERE UNO DEI PRIMI 3 VINI DOC D'ITALIA. LA DOC MONTEPULCIANO HA 51 ANNI

2. È PRODOTTO IN UNA LUNGA SERIE DI COMUNI, SULLE COLLINE AD UNA ALTEZZA CHE NON SUPERA I 500-600 METRI, NELLE PROVINCE DI PESCARA, L'AQUILA, CHIETI, TERAMO: 17 MILA ETTARI. 685 MILA GLI ETTOLITRI

3. SPESSO SI VINIFICA IN PUREZZA, MA LE REGOLE CONSENTONO DI AGGIUNGERE ROSSI ABRUZZESI FINO AL MASSIMO DEL 15%.

4. SI RICONOSCE DAL COLORE RUBINO, IL PROFUMO DI FRUTTI ROSSI E SPEZIE, IL SAPORE ASCIUTTO (TANNICO) MA MORBIDO

5. PUÒ ESSERE VENDUTO SEI MESI DOPO LA VENDEMMIA O, NELLA VERSIONE RISERVA, AFFINATO PER DUE ANNI, ANCHE IN BOTTI DI LEGNO

6. COLTIVATO DAL PRIMO SECOLO A.C., PRESENTE IN ABRUZZO DAL '700, DAGLI ANNI '50 È DIFFUSO IN TUTTA LA REGIONE. ERA VENDUTO SFUSO NELLE TRATTORIE. ORA È DIVENTATO, GRAZIE AD UN GRUPPO DI PRODUTTORI ILLUMINATO, UN GRANDE ROSSO LONGEVO E SUADENTE



# MONTEPULCIANO



di **Luciano Ferraro**  
Illustrazione di Felicità Sala

Quando LeBron James, uno dei più grandi campioni di basket di tutti i tempi, ha mostrato su Instagram uno dei suoi vini preferiti, in Abruzzo si è levata una ola. Che ancora continua, dopo quattro mesi. L'ala dei Los Angeles Lakers ha postato una foto del Montepulciano d'Abruzzo 2010 di Emidio Pepe. Ed è stata consacrazione internazionale per un vitigno che fino a mezzo secolo fa era considerato improponibile alle tavole dei Grandi. A saperne qualcosa è proprio Emidio Pepe, il silenzioso sultano del vino che, negli anni Sessanta con la sua auto, girava l'Europa cercando di vendere il suo Montepulciano, e spiegando a clienti riottosi che quel rosso bistrattato sarebbe diventato un giorno protagonista nei migliori ristoranti. Aveva ragione Emidio. Il Montepulciano d'Abruzzo non è solo uno dei vini Doc più venduti in Italia. Ora può contare su un nutrito gruppo di cantine che hanno ripudiato gli anni del Montepulciano come vino massificato, da grandi numeri. Il primo a puntare sulla qualità è stato, negli anni Cinquanta, Edoardo Valentini, nella sua storica cantina di Loreto Aprutino, Pescara (ora l'opera è continuata dal figlio Francesco Paolo). Pochi altri, come Pepe, hanno seguito all'inizio le sue orme. La svolta è arrivata negli anni Ottanta, quando è iniziato

un Rinascimento del Montepulciano. Molti vignaioli e, con loro anche cantine sociali, hanno cambiato linea: dalle vigne forzate a produrre sempre di più, alla ricerca delle zone migliori per bottiglie a tiratura limitata. Il Consorzio ha riconosciuto alcune sottozone: Terre dei Vestini e Casauria (Pescara), Terre di Casauria e Teate (Chieti), Terre dei Peligni e Alto Tirino (L'Aquila). Sono nate nuove Denominazioni di origine controllata con il Montepulciano, come la Tullum (nel paese di Tollo), o la Villamagna, attorno all'omonimo Comune. Il Consorzio di tutela dei Vini d'Abruzzo, guidato da Valentino Di Campli, è attivo da 51 anni. Ma la storia di questo vitigno-vino è molto più antica. Le prime citazioni arrivano dal primo secolo avanti Cristo. Nel Settecento si radica in Abruzzo, prima nelle zone più elevate, nelle alture di Pescara e nella Valle Peligna, poi sempre più giù, verso l'Adriatico. Il disciplinare prevede che non vengano superati i 500 metri (600 in qualche caso). Questo vino si produce nelle province di Pescara, L'Aquila, Chieti, Teramo. Il pianeta abruzzese del Montepulciano ha un'estensione di 17 mila ettari. Le caratteristiche del vino? Colore rubino, profumo di frutti rossi e spezie, sapore asciutto (tannico) ma morbido. Come piace a LeBron James.

© RIPRODUZIONE RISERVATA



SE IL CALICE  
RUOTA E DIVENTA  
UN DECANTER



Chi non ha mai provato a imitare i gesti precisi ed eleganti di un sommelier? Alzare, piegare e poi ruotare il calice per ossigenare con cura il vino, sprigionarne il profumo e degustarlo. Un movimento complesso da replicare con la naturalezza di un esperto. Il rischio di apparire goffi è spesso in agguato. Basti pensare che negli Stati Uniti e in Cina esistono corsi appositi per imparare questo gesto. Per ovviare facilmente al problema è stato ideato, però, anche un apposito calice, battezzato «Gira e rigira» (foto). Che cosa ha di particolare? Basta un singolo e delicato tocco del pollice per imprimere a un piccolo perno, un globo in metallo inserito tra l'apice dello stelo e la base della coppa (mimetizzato nel vetro oppure dorato e, quindi, volutamente visibile), un morbido movimento rotatorio, capace di muovere il vino all'interno correttamente. Così da consentire la valutazione degli aspetti visivi come limpidezza, colore e consistenza, ma anche delle note olfattive e delle sensazioni gustative. A ideare e brevettare questo originale oggetto, che viene incontro a migliaia di dilettanti desiderosi di cimentarsi con gesti da intenditori senza sentirsi inadeguati, è stato Franco Parentini, titolare delle Vetriere Empoli, azienda toscana che da 80 anni produce collezioni di vetri d'alta gamma per la tavola. Ed è nota soprattutto per la linea di bicchieri chiamata «Ikebana»: calici con coppe e steli di tanti colori differenti che è possibile smontare e rimontare abbinandoli a piacimento.

© RIPRODUZIONE RISERVATA



SOLUZIONE #3

**RINNOVIAMO IL TUO GIARDINO.  
PRIMA CHE SIA SOLO IL CANE  
A GODERSELO.**

Coffee set POLY

**768€**

La soluzione comprende:



COFFEE SET



CONSEGNA

POSA  
E MONTAGGIO
[www.leroymerlin.it](http://www.leroymerlin.it)

**LEROYMERLIN**  
Voglia di fare casa.

**GIARDINO** *Facile*

I MIGLIORI ARTIGIANI  
SELEZIONATI PER TE

Valutazioni dei nostri clienti sul servizio posa.  
Dati riferiti su 5238 clienti.



Accertati di possedere le condizioni necessarie per poter usufruire della Posa a Prezzo Fisso senza sopralluogo nel tuo negozio Leroy Merlin di riferimento o sul sito [www.leroymerlin.it](http://www.leroymerlin.it), solo ove la stessa posa si effettua entro 25km dal negozio. Supplemento oltre 125 km dal negozio: 1€/km.



Uno dei tre grandi drink cubani, dalle origini incerte, è il simbolo del «Floridita», da sempre tra i migliori bar dell’Avana. Amatissimo da Ernest Hemingway, si prepara con il caraibico abbinamento di rum e lime

# DAIQUIRI

di **Marco Cremonesi**  
Illustrazione di Felicità Sala

RUM E LIME  
È LA GRANDE ACCOPPIATA  
DEI COCKTAIL CARAIBICI,  
BASE DI INNUMEREVOLI  
VARIAZIONI!

BACARDI  
LA VARIANTE STORICA DEL DAIQUIRI  
È IL COCKTAIL BACARDI.  
SCIROPPO DI GRANATINA  
AL POSTO DELLO ZUCCHERO



A fine Ottocento, la città dell’Avana aveva già bar scintillanti e hotel di classe. Gli Stati Uniti avevano già tifato (con intervento armato, 1898) al grido di «Cuba libre» per l’indipendenza dei cubani dai dominatori spagnoli. Nel 1919 gli Usa proclamarono il Proibizionismo: per l’isola, iniziò l’età d’oro. Meta prediletta dei danarosi «yanqui» assetati, l’Avana divenne il luogo dove i barman volevano lavorare. Nel 1924 gli spagnoli Emilio «Maragato» Gonzáles e Costantino Ribalaigua Vert fondarono la leggendaria Asociación de Cantineros de Cuba, che fece dell’Avana la città con i bar migliori del mondo, rampa di lancio per il successo universale e tuttora vivo dei grandi drink dell’isola: Daiquiri, Mojito e Piña Colada. Il Daiquiri è il grande sour cubano, compiuto punto d’arrivo dell’accoppiamento tra rum e lime, tipico dei Caraibi sin da quando gli schiavi distillavano le melasse da cui avevano già estratto lo zucchero per i padroni. Chi ha inventato il Daiquiri? Troppe le ipotesi. Di certo, ruoli fondamentali ebbero la gran casata Bacardi e lo stesso Ribalaigua, il cui locale, il Floridita, è ancora oggi tappa obbligata dell’Avana tour. Fan sfrenato del drink, il solito Ernest Hemingway, con versione a lui intitolata: Papa doble o Hemingway special. Per preparare il vostro Daiquiri, fermo restando che esistono più varianti che stelle nel firmamento, mettete una coppa da cocktail in freezer. Buttate ghiaccio abbondante nello shaker e aggiungeteci 4,5 cl di rum cubano bianco, 2,5 cl di succo di lime appena spremuto, 1,5 cl di sciroppo di zucchero (simple syrup, una parte di zucchero disciolta in una parte d’acqua). Scuotete per bene e scolate nella coppa. Guarnizioni ufficiali, non previste. Sostituite lo sciroppo di zucchero con 2 cl di granatina, ed ecco che ottenete il Bacardi cocktail. Amanti dell’estremo? C’è il Papa double di Hemingway: la ricetta Iba prevede 6 cl di rum, 1,5 cl di Maraschino (Luxardo!), 4 cl di succo di pompelmo, 1,5 cl di succo di lime. Per il Frozen Daiquiri, la grande granita americana, avete bisogno di un frullatore. Alle dosi della ricetta classica aggiungete 3 fragole e 3 cubetti di ghiaccio per persona. Niente shaker: si mettono gli ingredienti nel frullatore fino ad ottenere un denso sorbetto.

© RIPRODUZIONE RISERVATA



FROZEN  
AL POSTO DELLO SHAKER,  
SI USA IL FRULLATORE.  
MAGARI CON L’AGGIUNTA  
DI QUALCHE FRAGOLA

NON SOLO BLANCO  
LA RICETTA PREVEDE  
IL RUM BIANCO. MA L’USO  
DI RUM INVECCHIATI,  
O ANCHE AGRICOLI,  
PUÒ RISERVARE (BELLE) SORPRESE

MINI BAR  
DAL  
PIEMONTE

a cura di  
**Gabriele Principato**

**NERO**

Questo è il primo sakè italiano. Lo produce la distilleria piemontese In Fermento col riso nero vercellese degli Aironi e la collaborazione dei mixologist del torinese Affini e della scuola di barman EvHo

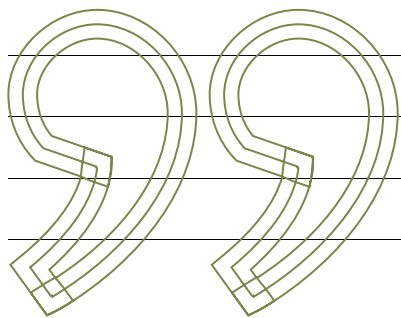
**AMARÒT**

Un amaro artigianale a base di erbe, spezie, radici piemontesi estratte a freddo e chinotto della riviera ligure. È nato a Torino, nello storico quartiere di San Salvario, prodotto dai distillatori di Castelnuovo Don Bosco

**GIN GADIR**

Nel cuneese Dario Laugero di Palént produce questo gin biologico che fonde tecnica piemontese con ingredienti siciliani. Si tratta di un’infusione a freddo, in alcool di frumento, di capperi di Pantelleria, ginepro ed essenze mediterranee



**GLI OGGETTI**a cura di **Martina Barbero**

Materiali naturali, colori atossici e tinte neutre per i nuovi utensili

Elementi di alto artigianato, funzionali

ma anche adatti ad arredare la cucina e la sala da pranzo

Ecco le migliori novità da acquistare

**CERAMICHE  
«JUNGLE»****LE  
NOSTRE  
SCELTE****FATTE  
A MANO**

«La ceramica è come la musica», dice Costanza Paravicini, fondatrice dell'omonimo laboratorio dove si trasforma l'argilla. Nel suo atelier a Milano funziona proprio così: ogni piatto vibra di una melodia unica. Con decorazioni sempre diverse: dal pappagallo circondato da una corona di foglie rosse all'elefante nel mezzo di una foresta di palme, dagli intrecci di fiori in stile Iznik, i decori tipici dell'Anatolia, alle ballerine volteggianti. Il segreto di questi piatti è la tecnica di pittura: a mano con smalti atossici e indelebili. Obiettivo dell'azienda è creare servizi come una volta: belli ma resistenti e adatti all'uso quotidiano. Nella collezione Jungle, ci sono anche la tigre, su tinte arancioni, e la scimmia, in blu. (Paravicini.it)

© RIPRODUZIONE RISERVATA

**GRIGLIA E TOSTA**

La padella bucherellata che griglia e tosta fa parte dell'ultima generazione di oggetti pensati da Aus-Ion, azienda australiana specializzata in pentolame. Grazie al materiale in ghisa resistente, può essere messa in forno per cuocere pani, patate, melanzane, biscotti, o su fiamma viva per abbrustolire piadine. La caratteristica speciale è il fondo forato che permette al calore e all'aria di penetrare meglio nel cibo, rendendolo croccante. L'importante, se si usano ingredienti che lasciano liquidi, è mettere una teglia sotto per non sporcare il forno. (Solidtechnics.com)

© RIPRODUZIONE RISERVATA

**TEIERA SMALTATA**

Quando la perfezione dell'artigianato giapponese incontra il mondo della cucina, il risultato si traduce in pratici oggetti di design. Come quello realizzato dalla creativa Fumie Shibata: un bollitore in acciaio smaltato che arriva a contenere fino a due litri d'acqua. Se la matita che lo ha disegnato è quella di una giovane artista, l'azienda che lo produce è invece storica, con oltre 80 anni di esperienza nella lavorazione di metalli a Tochigi, sopra Tokyo. Il materiale è così resistente da poter esser messo direttamente sui fornelli (sia a gas che a induzione). (Nan-ban.com)

© RIPRODUZIONE RISERVATA





## PORTAFRUTTA SOSPESI

Per salvare spazio e aggiungere un decoro alla cucina: il porta frutta, da classico recipiente a centro tavola, diventa sospeso. Lo ha progettato lo studio Revisions Design: «Abbiamo creato ogni ciotola con raffinata porcellana bianca scolpita a mano per dare una sfaccettatura geometrica». I due contenitori sono tenuti da un cordoncino in cuoio super resistente che termina in un cappio da appendere. L'interno è smaltato per facilitare la pulizia, l'esterno resta in materiale grezzo e bianco, una tonalità che fa risaltare i colori brillanti della frutta. *(Revisionsdesignstudio.com)*

© RIPRODUZIONE RISERVATA



## PEZZI UNICI

Comodi e dall'aspetto grezzo. I grembiuli che hanno conquistato gli animi hipster della cucina sono pezzi unici, amati perché imperfetti e artigianali. Se ne trovano di ogni modello — con legacci in cuoio, fibbie, cuciture a vista —, colore (anche con stampe o scritte personalizzate) e tessuto (dal lino al cotone fine, dalla canapa al cuoio). La caccia è a quello più originale. L'azienda inglese In bed punta tutto sulla qualità del materiale: il lino proviene da Francia e Belgio ed è lavorato in una piccola azienda di Shenzhen, in Cina, dove tutti i tessuti vengono tinti con colori naturali. Il loro Linen apron è progettato per essere indossato facilmente con un laccio che lega in vita e due che si incrociano sulla schiena. Davanti, invece, è dotato di una tasca ampia per contenere strofinacci, tovaglioli e utensili. Le tonalità? Diverse a seconda della stagione: antracite, blu a righe, senape, arancione bruciato, vinaccio, carta da zucchero. Ma quella che va di più, dice In bed, è il color kaki. Un grembiule, insomma, da usare mentre si cucina e da dimenticare addosso anche quando si corre alla porta per accogliere gli ospiti o durante tutta la cena. *(Inbedstore.com)*

© RIPRODUZIONE RISERVATA



## DI LINO

Quando si tratta di organizzare una cena per gli amici si pensa subito al menu, alle ricette e a come rendere bellissima una tavola. Così, insieme alla scelta del servizio giusto di piatti, ci si deve immaginare anche tovaglia e abbinamenti dei tessuti. Se i piatti sono colorati ed elaborati, ad esempio, meglio puntare su tonalità tenui, come quelle della collezione primaverile Nappe en lin lavé di Cyrillus. Con insalate o macedonie variopinte, la tovaglia può essere rosa pallido, turchese o bianca. Meglio ancora se di lino: dà un tocco di freschezza alla tavola. *(Cyrillus.fr)*

© RIPRODUZIONE RISERVATA



## PLACCATO IN ORO

Taglia carote a julienne ed elimina la buccia di patate, mele e pesche. Il pelatutto è presente nella cucina di ogni casa, non può mancare per un una semplice questione di praticità. Si tratta di un utensile imprescindibile: le sue azioni si limitano a due, non di più, ma tengono al sicuro le mani dalle lame di coltelli e velocizzano le operazioni. Insomma, è il regalo perfetto per l'amico che ha appena cambiato casa. Ne esistono di eleganti e preziosi, come quello firmato Bugatti: placcato in oro e raffinato nelle forme. *(Casabugatti.it)*

© RIPRODUZIONE RISERVATA



## PER I POPCORN

Le forme sono quelle un po' nostalgiche dei vecchi baracchini che preparavano i popcorn. Con struttura in acciaio e manovella, questa macchinetta sforna deliziosi fiocchi di mais in meno di 5 minuti. L'idea è della Wabash Valley Farms, storica azienda dell'Indiana che, dopo aver prodotto popcorn per tutti i cinema locali, ha creato la pentola per prepararli perfetti a casa. Si posiziona la Popper sul fornello, si aggiunge un cucchiaino di olio, mezzo bicchiere di mais e, chiuso il coperchio, si continua a girare la manovella finché i chicchi all'interno non sono tutti scoppiati. *(Wfarms.com)*

© RIPRODUZIONE RISERVATA



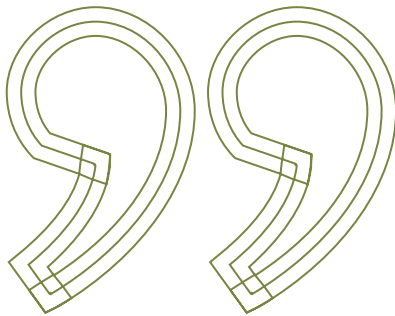
## A COSA SERVE?

## LA SPATOLA DA PANE



Molti oggetti parlano da sé, senza bisogno di troppe spiegazioni. Un mattarello, ad esempio, guida le mani sull'impasto. Lo stesso vale per frullini, coltelli e grattugie. Ma non tutti gli utensili sono uguali: alcuni nascondono le proprie funzioni, lasciandosi scrutare e maneggiare senza svelare subito il proprio potere. Come la spatola che, a cominciare dal nome, può lasciare perplessi i più. Rustico e primitivo, la chiave per comprendere questo metallo impugnabile è immaginarlo come un'estensione del proprio braccio. La spatola è nata per semplificare la preparazione di tutte le ricette a base di acqua e farina: raschia con facilità i residui di impasto dal piano di lavoro, è perfetta per porzionare gli gnocchi e, nel caso del pane, taglia in modo netto anche le masse più grandi e difficili da gestire con la lama poco profonda di un coltello. Ma non solo. Girata sul lato piatto, può essere usata per schiacciare spicchi di aglio e patate lesse prima di far rosolare in padella. Ottima anche per trasferire ingredienti sminuzzati dall'asse alla pentola perché la sua superficie ampia raccoglie tutto, meglio delle mani. Il consiglio? Scegliete una spatola con i centimetri segnati sul lato lungo inferiore, come un righello. In questo modo non solo affetterete velocemente, ma le verdure risulteranno anche tagliate in tocchetti perfettamente uguali. A prova di misurazione. *(m.bar.)*

© RIPRODUZIONE RISERVATA





LE NUOVE APERTURE

LONDRA



13 Stoney Street,  
Borough Market,  
Londra  
Sito:  
www.baolondon.  
com

BAO

Ha conquistato la capitale del Regno Unito a piccoli bocconi (e grazie a uno stile comunicativo unico). Dopo Soho e Fitzrovia, «BAO» è sbarcato a inizio mese all'iconico Borough Market. Oltre ai paninetti cotti al vapore e farciti con carni succulente, nel menu anche alcuni piatti caldi

LIMASSOL



95 Amathus  
Avenue, Limassol  
Sito:  
www.amarahotel.  
com

RISTORANTE LOCATELLI

Un menu tutto italiano per un pubblico internazionale. Giorgio Locatelli aprirà tra poco le porte del suo nuovo ristorante all'interno dell'Amara Hotel a Limassol. Dove, assicura, ci saranno molta pasta fresca preparata al momento e una selezione di pizze

ROMA



Piazza Giuseppe  
Verdi 9/e, Roma  
Sito:  
www.spazionikor  
omito.com

BOMBA

Quasi un anno dal lancio milanese, le bombe salate di Niko Romito sbarcano nella capitale. L'impasto lievitato, fritto e farcito è da ora presente anche nel menu del bistro romano «Spazio» dello chef stellato. Con una variante omaggio alla città: sgombro, cipolla e puntarelle

Parte da Milano, nell'ultimo locale della catena «Panino giusto», la collaborazione con la cuoca Caterina Ceraudo. Che in uno sfilatino integrale ha racchiuso tutti i sapori della sua Calabria: capocollo, cipolla di Tropea e stracciatella

SANDWICH STELLATO



Sul nome non ha avuto dubbi: «Mi è subito venuto in mente Petèlia, Strongoli in greco antico, la cittadina in provincia di Crotone in cui sono nata». Forse solo sulla scelta degli ingredienti ha dovuto ragionare di più: «Difficile selezionarne solo cinque per farcire un panino». Ma, poi, Caterina Ceraudo ha optato per quei prodotti che meglio rappresentano la sua Calabria: capocollo, agrumi canditi, cipolla di Tropea, insalata di campo e stracciatella. Così è nato lo sfilatino Petèlia che segna la nuova collaborazione tra la chef del «Dattilo», una stella Michelin, e «Panino Giusto», presentato, nelle scorse settimane, in occasione dell'inaugurazione dell'ultimo locale della catena a Milano. Dopo «First Floor – Cordusio», dunque, 450 metri quadrati (con ingresso dal negozio Yamamay)

di Tommaso Galli



La chef Caterina Ceraudo con Petèlia, lo sfilatino «firmato» di «Panino Giusto» (First Floor, via Cordusio 2, Milano)

sviluppati secondo il neonato format al primo piano di «Panino Giusto», il sandwich a firma Ceraudo sarà presto inserito nei menu degli altri punti italiani dell'insegna. «I lievitati sono sempre stati presenti nella mia cucina. E dover pensare a qualcosa di bilanciato, che colpisca subito anche se mangiato di fretta, è stata per me una sfida», racconta Ceraudo. Il punto di partenza? Il pane. «Fatto con grano tenero Verna, una vecchia varietà coltivata nella Sila catanzarese a 1.300 metri d'altezza, macinata a pietra dal Mulinum di Stefano Caccavari, giovane che cerca di recuperare i cereali tipici. Come faccio con gli ingredienti che uso nei miei piatti». E anche in questo caso, racchiuso in un filoncino integrale, c'è un pezzo della Calabria. Da assaggiare a piccoli morsi.

© RIPRODUZIONE RISERVATA



A HONG KONG I DIM SUM MIGLIORI DEL MONDO

Hong Kong mi dà il benvenuto in una grigia mattina di aprile. I grattacieli che svettano sul delta del fiume delle Perle e il Mar Cinese Meridionale fanno di questa città una tra le più verticali del pianeta. L'ampia strada a tre corsie si trasforma presto in un labirinto di vicoli. Una gargantuesca esposizione di vestiti e prodotti essiccati con osannati poteri curativi mi fanno capire che sono a destinazione: sono a Mong Kok, quartiere tra l'antico e il moderno che conquista i visitatori grazie alla sua atmosfera vibrante. Tra i suoi ristoranti c'è il popolare «Tim Ho Wan». Al piano interrato di un centro commerciale, è lo stellato più economico al mondo. Sono le 11 del mattino: complice il jet lag, sono già in coda per entrare. Nell'attesa do un occhio al menu: un foglio di carta sul quale indicare le porzioni da ordinare. Quindici minuti e sono dentro. Dimenticate le curate mise en place: si mangia gomito a gomito con gli altri ospiti. Qui bisogna lasciarsi trasportare dal gusto genuino delle creazioni degli chef Mark Kwai Pui e Leung Fai Keung. Qualche minuto, un fumante tè verde e le tradizionali vaporiere in bambù riempiono il tavolo. La poca attenzione alla presentazione dei piatti, prerogativa occidentale, viene ripagata dal gusto stellare. Ravioli di maiale e scampi in stile Chiu Chow: la pasta quasi trasparente, con il delicato ripieno di verdure, carne e pesce, è un must del ristorante. I Wonton in salsa piccante, involtini di riso con pollo e funghi al vapore in foglie di loto, vermicelli roll ai gamberi e salsa di soia, sono una gustosa sorpresa. Ma la firma degli chef è nei Dim Sum di maiale al forno: indimenticabili! Letteralmente Dim Sum significa «toccare il cuore» e gli chef del «Tim Ho Wan» lo fanno con delicatezza, come una melodia suonata con l'erhu: commovente e malinconica. Puntando all'essenziale. Lo fanno nel modo migliore: con un gusto che non si dimentica.

© RIPRODUZIONE RISERVATA



## I NEGOZI CHE AMIAMO

Dalla boulangerie nordica che sforna pani neri alla «burreria» storica che ancora oggi vende i migliori latticini della zona: un percorso tra le insegne del gusto dove assaggiare, comprare e trovare nuove ispirazioni per la tavola

a cura di **Martina Barbero**

## LISBONA



## PER SCOVARE LE ANTICHE SPECIALITÀ PORTOGHESI

L'insegna sopra le due porte del negozio recita ancora: bacalhau (il merluzzo sotto sale) e latticini. Alla «Manteigaria Silva», uno dei negozi più antichi di Lisbona, si trovano specialità gastronomiche ed eccellenze da tutto il Portogallo. Come il queijo Serra da Estrela, il formaggio stagionato da latte di pecora Bordaleira, allevata nella regione di Serra da Estrela, e il presunto de Barrancos, il prosciutto crudo massaggiato con sale marino per una settimana, simile al pata negra perché ricavato da suini allevati allo stato brado. Il nome, che letteralmente significa burreria, è rimasto lo stesso dal 1830, anno di apertura, ed è l'unica delle 20 manteigarias storiche ancora attiva. Qui trovate gli ingredienti per un picnic sull'oceano: dagli insaccati al vino ma anche le tipiche conservas, le scatolette coloratissime di sardine speziate sott'olio.

Manteigaria Silva, Rua Dom Antão De Almada 1 C/D, Lisbona

© RIPRODUZIONE RISERVATA

## COPENAGHEN



FOTO DI MARTIN KAUFMANN

## LONDRA



## BIRRE E FORMAGGI BRITISH DI BOTTEGA

Provate a entrare e puntare il dito su un qualsiasi prodotto esposto. Dalle patate novelle ai formaggi stagionati, dalla verdura alle birre artigianali, Merlin e Genevieve, i proprietari di «General Store», sapranno raccontarvi non solo la provenienza (nella maggior parte dei casi locale, dalla provincia londinese), ma anche che il ragazzo del latte è appena guarito da un brutto raffreddore o che il panettiere sta provando un nuovo tipo di farina. La coppia, che vive proprio sopra il negozio, ha un rapporto strettissimo con i fornitori e la spesa è sempre accompagnata da chiacchiere e assaggi. La verità è che l'intera via, Bellenden Road nel distretto Peckham, a sud del centro di Londra, con torrefazioni indipendenti, ristoranti e botteghe, ha tutta l'aria di essere un villaggio campagnolo nel mezzo della metropoli.

General Store, 174 Bellenden Rd, Peckham, London

© RIPRODUZIONE RISERVATA

## CHARLESTON



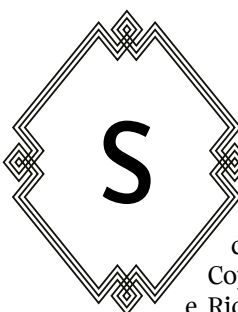
## PIATTI, TAZZE E CERAMICHE FATTE A MANO

Partito come un piccolo pop up all'interno di una libreria di Charleston, Carolina del Sud, «The Commons» si è presto allargato diventando un negozio di oggetti artigianali per casa e cucina. Tutto è iniziato con un viaggio, quello di Erin Connelly e Kerry Speake, fondatrici dello store, attraverso gli Stati Uniti. Le due designer hanno così conosciuto ceramisti, artisti e falegnami da cui oggi si riforniscono e traggono spunto. Come per l'ultima collezione di bicchieri e vasellami, la Shelter collection. Dalle tazze in ceramica raku ai taglieri d'acero, tutto qui è fatto a mano: «Proprio come le persone sono diventate attente alla provenienza del cibo — spiegano —, anche l'interesse per chi ha fatto il piatto in cui si mangia sta crescendo. Il nostro negozio ha un'anima che racchiude le storie dietro gli artigiani, è una bottega genuina».

The Commons, 54 1/2 Broad St, Charleston South Carolina

© RIPRODUZIONE RISERVATA

## LA PANETTERIA DELLO CHEF RENÉ REDZEPI



Se è la prima cosa che vi viene in mente pensando a una *bakery* di ultima generazione è il lievito madre, sbagliate. Basta mettere piede da «Hart Bageri», la panetteria aperta a ottobre a Copenaghen da René Redzepi, lo chef del «Noma», e Richard Hart, ex responsabile di «Tartine», il forno che ha lanciato la pasta madre a San Francisco. Gli scaffali mostrano pani in cassetta a base di segale, che va per la maggiore in Danimarca, e semi. Così anche un purista della panificazione naturale come Hart quando è arrivato a Copenaghen ha dovuto rivedere l'intero bagaglio di ricette. «Negli States — racconta — tutti vanno pazzi per le pagnotte bianche con lievito madre, alveoli grandi e superficie croccante, ma qui i gusti sono diversi. È stata una sfida creare qualcosa di nuovo». Ora la boulangerie che rifornisce anche il «Noma» sforna pani neri, kaffestang (pagnotte ricoperte di marzapane) e tebirkes (croissant con caramello e semi di papavero).

Hart Bageri, Gl. Kongevej 109, Copenaghen

© RIPRODUZIONE RISERVATA

## VENEZIA



## IL FOOD MARKET SUL CANAL GRANDE

A pochi passi dal Ponte di Rialto di Venezia, affacciato sul Canal Grande nel Fondeggo dei Tedeschi, c'è il nuovo food market inaugurato lo scorso aprile da Dfs, il gruppo internazionale di travel retail di lusso. «La Corte al Fondaco» è una chicca per chi vuole scoprire prodotti alimentari italiani di qualità. In quello che durante la Repubblica di Venezia era uno dei principali punti di approdo per i mercanti tedeschi di Norimberga, Judenburg e Augusta che lì immagazzinavano la merce scambiata via mare, oggi si possono trovare balsamici invecchiati nelle acetaie modenesi, oli extravergini pugliesi, pasta artigianale, cioccolata mono origine, caffè, cialde ricoperte di fondente e dolci come biscotti alle mandorle e cantucci. Non mancano, poi, specialità di nicchia, tra cui il tartufo, e alcune internazionali come il tè russo Kusmi.

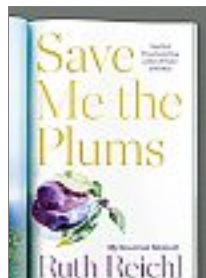
La Corte al Fondaco, Calle del Fontego dei Tedeschi, Ponte di Rialto, Venezia

© RIPRODUZIONE RISERVATA



## I LIBRI

## AUTOBIOGRAFICO



*Save Me the Plums*, Penguin Random House, 288 pagine, da 11 euro

## FINALMENTE LA STORIA VERA DI GOURMET

**S**ave me the plums. Ovvero: come Ruth Reichl, critica gastronomica e food writer pluriosannata, racconta della sua esperienza a capo della rivista Gourmet. E di come, in quegli anni di lavoro, sia riuscita a cambiare (in meglio) la storia del giornalismo culinario. Con la sua scrittura graffiante e mai banale, Reichl mette giù questa storia nel suo ultimo libro. Dove lei, ex hippie, si ritrova alla guida anche manageriale di un simbolo. Sono anni di scoperte, volti, chef, fatiche. Un'esperienza che, nel bene e nel male, la segnerà. Corredata, come fa sempre la Reichl, dalle ricette simboliche di questo memoir.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

Uno speciale dedicato ai volumi che potranno accompagnarvi, nei prossimi mesi, verso le vacanze. Con una selezione tutta al femminile per una narrazione poetica ed evocativa

di **Angela Frenda**

## CONSOLATORIO



## FAMILIARE



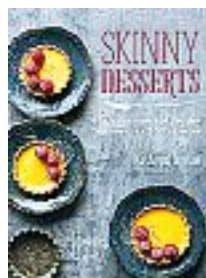
*Orto: Nature, Inspiration, Food Travels in the* Wardrobe Press, 29 euro

## MADRE E FIGLIA: UN ANNO NELL'ORTO

**I**l nuovo libro della stilista Ilana Efrati e la storica Or Rosenboim si chiama *Orto*, e documenta un anno nel loro giardino, in Umbria, attraverso fotografie, ricette e racconti. Quindici anni fa, Ilana e Or, madre e figlia, realizzarono un sogno: si trasferirono nella campagna italiana per vivere nella natura, in una casa che un tempo era un villaggio medievale nei pressi di un boschetto mediterraneo. Il libro rivela le loro creazioni fatte di tessuti, ceramiche e cibo — tutte ispirate dalla loro vita in giardino — e invita i lettori a un viaggio in un mondo olistico fatto di creatività e ispirazione.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

## DIETETICO



*Skinny Desserts* Octopus Publishing Group, 160 pagine, 13 euro

## I DESSERT SENZA NESSUN SENSO DI COLPA

**I**n *Skinny Desserts* Kathryn Bruton ha creato una collezione di deliziosi piatti dolci che includono le cose che tutti conosciamo e amiamo: crème brûlée, crostate di agrumi, cheesecake, meringhe, gelati, soufflé ed éclair. Ma, con piccoli aggiustamenti, ogni ricetta classicamente calorica è meno di 300 calorie per porzione. I capitoli coprono Tortes, Tarts & Gateau, Chocolate, Meringa, Frozen e Fruit, insieme a una sezione bonus di Petit Fours. Dalla cheesecake con limone, miele e ricotta assieme a prugne arrostiti e burro di arachidi salato. Popcorn con crema al caramello, arancia rossa e involtino al rabarbaro, cocco, lime e mango. Macaron gelato con crema di lamponi. Insomma, troverete sempre qualcosa per soddisfare ogni tipo di golosi con ricette invitanti e deliziose. Ma (e qui è il trucco) senza il senso di colpa di consumare calorie eccessive.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

## SALVARSI LA VITA CON UN ARROSTO



**M**i sono imbattuta nel libro di Ella Risbridger, *Midnight Chicken*, quasi per caso. Mentre ciondolavo in un pomeriggio prevedibilmente piovoso da Waterstone Piccadilly. L'ho sfogliato con distrazione.

Ma qualcosa, comunque, mi ha preso di questo ricettario senza foto, solo illustrazioni, di una (per me) sconosciuta autrice 25 enne. Ma è stato solo dopo, leggendolo in aereo di ritorno da Londra, che ne ho compreso il valore. È un libro diverso, in tutti i sensi. Intanto perché parte da un inaspettato tentativo di suicidio sotto un autobus. E da lì, la protagonista (giovane e bella) ci trascina nei meandri della sua depressione, delle sue ansie e delle sue paure. E racconta come, attraverso il potere salvifico della cucina, sia riuscita a tirarsi fuori da un orrendo buco nero. Diventando, forse a sua insaputa, una scrittrice di libri di cucina. Una food writer. Ne sono venute fuori ricette appassionate e sincere, dove il concetto di perfezione è assolutamente bandito per fare posto alla gioia di vivere, all'entusiasmo per la scoperta degli ingredienti, nuovi e vecchi. Ma è il racconto di una vita, bella e brutta come quelle di molti di noi. E di come il cibo sia entrato dentro prepotentemente cambiando la protagonista. Ella Risbridger è la prova vivente di come si possa essere una scrittrice autorevole anche (laddove qualcuno possedesse ancora qualche dubbio) firmando un libro di cucina. E di come i ricettari siano l'equivalente dei romanzi ottocenteschi. Dove ogni particolare di vita, dove ogni ricordo viene scandito attraverso ricette e preparazioni. Questo è un libro speciale, fidatevi. Che vi colpirà e conquisterà senza più abbandonarvi. Lo conserverete e rileggerete non tanto per provare una nuova ricetta, ma per sentirvi nuovamente accolti nella sua vita. Che tra l'altro è stata messa duramente, di nuovo, alla prova. The Tall man, il fidanzato dolce e comprensivo che è parte della storia (vera) purtroppo è venuto a mancare pochissimo tempo fa. Una storia atroce e senza senso, che Risbridger ha raccontato sul Guardian. Trasformando ancora una volta il suo dolore, come qualsiasi bravo scrittore, in qualcosa di più: in un pezzo di narrazione. E accettando, per questo la ringraziamo, di condividerla con noi.



*Midnight Chicken*, Bloomsbury Publishing, 288 pagine, 35 euro

## ICONICO



*Happiness Is Baking*, Little, brown and company, 288 pagine, 12 euro

## LE RICETTE (INFALLIBILI) DI MAIDA

**Q**uesto è un libro che dovete possedere assolutamente. *Happiness is baking* mette insieme due mostri sacri della pasticceria: Maida Heatter e Dorie Greenspan. La prima è uno degli autori più iconici di tutti i tempi. Le sue ricette, ognuna un classico moderno, sono imperdibili: la Budapest Coffee Cake, zucherata e zucherata, la sua mentuccia di Palm Beach Brownies, la sua sofisticata torta al limone East 62nd Street e molti altri dolci hanno ispirato legioni di devoti. *Happiness Is Baking* riproduce le ricette più amate di Maida in una nuova edizione illustrata con una prefazione, appunto, di Dorie Greenspan. Sviluppate per la cottura infallibile di cuochi esperti e principianti, queste ricette recano il calore di marchio Maida, uno stile senza fronzoli e la sua promessa che funzioneranno sempre. *Happiness Is Baking* è il regalo perfetto per conoscere la felicità dei dolci.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

© RIPRODUZIONE RISERVATA



MERCOLEDÌ

NOSTALGICO



Taverna,  
Penguin Random  
House,  
304 pagine,  
22 euro

LA TAVERNA  
DEI RICORDI

La cucina cipriota, con fortissime influenze greche, spesso sconta un pregiudizio nei suoi confronti dettato dal fatto che, il più delle volte, la conoscenza che ne abbiamo deriva da esperienze in presunti ristoranti tipici. La musica, però, cambia se cominciamo a parlare di cibo di casa. Ne sa qualcosa Georgina Hayden, food writer ed ex allieva di Jamie Oliver. E per questo rilancia con il suo ultimo libro, *Taverna*: dove il cibo è un melting pot di sapori semplici e mediterranei, di ingredienti come origano, feta, cannella, arancia... Una ventata di freschezza e autenticità. *Taverna* infatti è un viaggio nei ricordi gastronomici della sua famiglia cipriota. Un



puzzle di piatti e sapori legati a momenti vissuti. Il pancake alla ricotta, albicocche e pistacchi. La pie di zucchine, miele e formaggio greco. Il cocktail di prosecco, rosé e melograno. Georgina dà alle ricette un twist

moderno, rendendole più contemporanee. E, attraverso disegni e foto, traccia un quadro inedito della cucina greca. Il cibo cipriota di Georgina sembra portarci tutti nella piazzetta di un villaggio, dove sedersi all'ombra di un albero e mangiare un'insalata di pomodori freschi con tanto origano, bere un buon vino bianco locale e assaggiare un pesce fresco alla griglia. Magari con piccole incursioni di influenze mediorientali: cumino e coriandolo, ad esempio. Dai semplici piatti veloci di tipo vegano a quelli nati proprio per le feste in famiglia. In questo libro troverete sempre qualcosa di delizioso per ogni stato d'animo. Cresciuta nella taverna greco-cipriota dei nonni a Tufnell Park, a Londra, ha sviluppato l'amore per la cucina dalle ricette tramandate a lei. All'università ha studiato Belle Arti, dopo di che la sua passione per il cibo le ha dato un lavoro come scrittore e food stylist. Il lavoro di Georgina è ispirato dal suo occhio visivo e dal suo amore per il viaggio. Girando per il mondo o andando in bicicletta per Londra con la sua macchina fotografica al seguito, le piace documentare le sue avventure culinarie sul proprio blog. *Taverna* sarà un libro al quale vorrete tornare e ritornare. Senza mai stancarvi.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

AVVENTUROSO



Baan. Recipes  
and stories from  
my Thai home,  
Pavilion Books,  
208 pagine,  
17 euro

LA CUCINA THAI  
SVELA IL SUO VOLTO  
MIGLIORE

Nata e cresciuta a Bangkok, Kay Plunkett-Hogge ha parlato in thailandese prima di parlare inglese e ha trascorso più della metà della sua vita in Thailandia. *Baan* - che significa focolare, casa, comunità, luogo da cui vieni - è un vero omaggio alla sua infanzia e a una cucina e un Paese che ama. Il libro contiene oltre 120 ricette con le quali Kay è cresciuta e che ha raccolto da tutta la Thailandia durante i suoi ultimi 30 anni di viaggio. Così demistifica il cibo thailandese, fornendo ricette chiare e concise e rivelando scorciatoie che rendono deliziosa e autentica la cucina thailandese di casa.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

SALUTISTA



The Savvy  
Cookbook,  
Octopus  
Publishing Group,  
240 pagine,  
4 euro

PIATTI FACILI  
PER VOLERSI  
PIÙ BENE

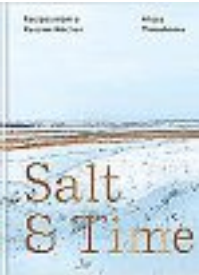
Di lei (come di molte altre, però) hanno scritto che è la nuova Nigella Lawson. In realtà Izy Hossack è semplicemente se stessa. Il suo ultimo libro, *The Savvy Cookbook*, nasce per chi cucina per la prima volta, o per chi vuole che il budget settimanale vada un po' più lontano senza sacrificare il sapore. Raccoglie piani di menu, alternative intelligenti alla carne e rifacimenti degli avanzi della scorsa notte. Oltre 160 ricette vegetariane nutrienti e deliziose che saranno gentili con il tuo corpo e non ti faranno spendere troppo tempo. Non si tratta di piatti salutisti fatti di ingredienti oscuri. Qui troverete solo una cucina onesta, nutriente e deliziosa. Fatta di frullati di avena, gnocchi di ricotta con pesto e zucchine, purea di patate e torta al limone e mirtillo. Una cucina facile per il cuoco moderno, accompagnata da tanta passione e gusto per i sapori.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

Via Statale, 3 - 12054 - Cossano Belbo - CN - Tel. 0141 83789 - info@toso.it

**TOSO**

AUTENTICO



Salt & Time,  
Octopus  
Publishing Group,  
240 pagine,  
14 euro

RISENTIRE  
IL SUONO  
DELLA NEVE

Con *Salt & Time* si trasformeranno le percezioni che finora avete avuto del cibo dell'ex Unione Sovietica, e in particolare della Siberia, crocevia della cucina dell'Europa orientale e dell'Asia centrale. Alissa Timoshkina ha raccolto 100 ricette invitanti adattate ai gusti moderni, alle cucine occidentali e a suggestive narrazioni. Perché non provare la zuppa di pesce Solyanka (famosa ricetta russa per i postumi di una sbornia). O assaporare il pollo profumato con le prugne. O concedervi un po' di torta al miele a base di Chak-fritto. «Spesso — spiega l'autrice — abbiamo bisogno di tempo e di distanza, sia per vedere le cose meglio che per sentirle più vicine. Questo è certamente vero per il cibo del mio Paese, la Russia. Quando uso le scaglie di sale marino penso alla Siberia e sento il suono di neve fresca che scricchiola sotto i miei piedi. In questo libro troverete le ricette più autentiche».

© RIPRODUZIONE RISERVATA





Allegre e versatili, le bollicine sono le compagne ideali per celebrare i momenti felici ed esaltare ogni tipo di piatto. Andiamo alla scoperta di quattro spumanti d'eccellenza, veri simboli del Veneto e ambasciatori dello stile di vita italiano nel mondo

# Grandi bollicine venete, una storia di tradizione e qualità

spirano subito simpatia, superano i confini generazionali e creano immediatamente una piacevole atmosfera conviviale. Sono le bollicine e gli anniversari rappresentano l'occasione perfetta per apprezzarne fino in fondo le straordinarie qualità. E può esistere qualcosa di meglio di un calice di spumante per festeggiare? Lo spunto nasce dai cinquant'anni compiuti dal Consorzio di Tutela del Conegliano Valdobbiadene Prosecco Superiore Dcog, che dal 1969 dedica studio, risorse e passione per salvaguardare un patrimonio di inestimabile valore che appartiene al Veneto e alla sua secolare cultura vitivinicola. Un obiettivo sostenuto con identico impegno da altre due istituzioni molto attive nella regione: il Consorzio Tutela Prosecco Doc di Treviso, che nel 2009 ha ottenuto la prestigiosa denominazione di origine protetta internazionale e il Consorzio Vini Asolo Montello, con il suo apprezzato Asolo Prosecco Superiore Dcog. La collaborazione fra i Consorzi del Prosecco ha fra l'altro dato vita ad "Universo Prosecco", progetto che mira alla promozione e alla tutela di questo vino grazie ad azioni congiunte. Altre partnership in atto riguardano gli enti istituzionali e di promozione del territorio presenti nell'area. L'obiettivo è di coordinare e promuovere tutte le manifestazioni che si svolgono sul territorio, facendole così divenire parte di un unico progetto di valorizzazione.

A completare la magnifica squadra delle bollicine venete, spostandoci verso ovest, troviamo il Consorzio Tutela Vino Lessini Durello Doc, un prodotto tipico dei territori tra Vicenza e Verona, nato dalla lodevole riscoperta di un vitigno autoctono.

## CONEGLIANO VALDOBBIADENE PROSECCO DOCG STORIA E QUALITÀ TUTELATA DA 50 ANNI

La storia del Prosecco Superiore inizia più di tre secoli fa, nel territorio che comprende i comuni di Conegliano e Valdobbiadene, in provincia di Treviso. Proprio a Conegliano, nel 1876, viene infatti fondata la prima Scuola Enologica italiana e, sempre qui, è nata la Strada del Prosecco, prima arteria enologica italiana. Un'idea all'avanguardia che ha lanciato in largo anticipo sui tempi il concetto dei percorsi per



"wine lovers": turisti un po' speciali, interessati alla cultura del territorio e ai suoi prodotti più genuini. La passione per la vigna, tramandata di generazione in generazione, si respira in ogni paese, in ogni frazione, in ogni borgo della Denominazione. Il Conegliano Valdobbiadene Prosecco Superiore è combinazione di sapienza antica e di costante ricerca di qualità; è il frutto del legame indissolubile tra vignaioli e territorio di origine, tra fatica e bellezza, legame che solo una lunga storia può generare. A salvaguardare questo eccezionale patrimonio è il Consorzio di Tutela del Conegliano Valdobbiadene Prosecco Dcog, che dal 1962 si occupa anche della promozione della conoscenza di questo spumante in Italia e all'estero. Nel 1969 arriva l'ambita Denominazione che da allora caratterizza il Prosecco Superiore Dcog. Per festeggiarne il Cinquantenario, dal 7 al 29 maggio andrà in scena il Conegliano Valdobbiadene Festival: un ricco programma di appuntamenti che culminerà, domenica 19 maggio, con la Rassegna del Prosecco Superiore, organizzata negli spazi incantevoli del Castello di San Salvatore a Susegana. Un'occasione impeditibile per conoscere e degustare l'ultima annata del Conegliano Valdobbiadene Prosecco Superiore Dcog attraverso le parole e le proposte degli stessi produttori.







Ph: Arcangelo Plai



**Il Consorzio di Tutela del Conegliano Valdobbiadene Prosecco Superiore Docg, dal 1969 dedica studio, risorse e passione per salvaguardare un patrimonio di inestimabile valore che appartiene al Veneto e alla sua secolare cultura vitivinicola**

**PROSECCO DOC  
IDENTITÀ DEL TERRITORIO**

Leggerezza, briosità, profumi floreali e fruttati, equilibrio tra la componente zuccherina e acida, eleganza gusto-olfattiva, moderata alcolicità. Fonte d'ispirazione per l'elaborazione di nuovi cocktail, dall'aperitivo al dolce, il Prosecco Doc sa esaltare ogni tipo di piatto, dal più semplice al più elaborato. Il carattere versatile lo rende perfetto all'esplorazione di nuovi orizzonti enogastronomici delle cucine di tutto il mondo. Un'eccellenza italiana, espressione di un territorio ben definito, che si estende tra Veneto e Friuli Venezia Giulia, ricco di tradizione e con un clima favorevole che regala all'uva Glera grande eleganza, equilibrio e un fascino contemporaneo. Un brand di successo e come tale imitativissimo. A proteggere e promuovere l'unicità di questo vino è il Consorzio Tutela Prosecco Doc. Nel 2009 il Prosecco ha ricevuto la sua consacrazione, diventando denominazione di origine protetta internazionalmente a garanzia della sua qualità e a tutela del consumatore nei confronti delle imitazioni. Nel 2015 diventa il primo vino spumante Dop al mondo in termini di quantità prodotta e volumi esportati, spingendo lo Champagne al secondo posto della classifica: un traguardo importante per una denominazione relativamente giovane. Una realtà che, tradotta in numeri, oggi significa 24.450 ettari di vigneto, 11.102 aziende viticole,



1.211 aziende vinificatrici e 348 case spumantistiche. È il prestigioso traguardo di una storia che attraversa i secoli. Le origini del nome e le citazioni più antiche risalgono alla metà del Duecento, ma le caratteristiche bollicine del Prosecco, che tutti riconosciamo oggi, sono il frutto della rifermentazione in contenitori pressurizzati che preserva la tipicità e la complessità del vitigno esaltando freschezza, fragranza e leggerezza in un modo sobrio, elegante e contemporaneo.

**CONSORZIO VINI ASOLO  
MONTELLO UN TESORO  
DA SCOPRIRE**

Nel territorio del Montello e dei Colli Asolani, la cultura vitivinicola si accompagna da sempre alla cura per il paesaggio, all'amore per l'arte, all'attenzione per la storia e le sue tradizioni. L'Asolo Prosecco Superiore Docg e il Montello Docg sono solo alcuni dei prodotti di questo angolo di Veneto, conosciuto da secoli per la pregevolezza dei suoi vini. Come testimoniano i documenti storici dell'epoca, fu intorno al 1300 che l'attività dei monaci benedettini permise di rilanciare e qualificare la cultura della vite attraverso la specializzazione degli impianti. I monasteri divennero così vere e proprie scuole di agricoltura, capaci di conservare e diffondere la coltivazione della vite e la produzione di vino in tutta la Marca Trevigiana. Oltre alla tutela dei rossi di tradizione come il Montello Docg e al sostegno di progetti dedicati alla riscoperta di varietà autoctone e a rischio estinzione, la bandiera più rappresentativa del Consorzio è oggi quella dall'Asolo Prosecco Superiore Docg, cui sono dedicati 1.783 ettari di territorio sugli oltre 2.100 posti a vigneto. Segno evidente del crescente numero di estimatori della bollicine, frutto di questa terra generosa, modellata dalla tenacia e dalla passione della sua gente. Un successo che coinvolge sia il mercato italiano sia quello estero, dove è destinato il 65% della produzione.

**LESSINI DURELLO DOC  
UNICO PER NATURA**

Il Lessini Durello nasce nell'area tra Verona e Vicenza, su antichi vulcani sottomarini che hanno creato questo territorio unico 40 milioni di anni fa. L'uva con cui viene prodotto è la durella e trova le sue radici già nel 1200. Solo 30 anni fa, però, la visione pionieristica di alcuni produttori ha portato quest'uva alla spumantizzazione per creare un prodotto fortemente identitario che in pochi anni ha raggiunto tassi di crescita importanti, ritagliandosi una sua precisa collocazione nel mercato. Il Durello Spumante nasce da un uvaaggio che prevede un minimo dell'85% di uva Durella, autoctona e rara, con possibili aggiunte di Chardonnay, Garganega, Pinot bianco e Pinot nero. Due le tipologie disponibili: il Lessini Durello ottenuto con la rifermentazione con Metodo Charmat e il Monti Lessini, prodotto con la rifermentazione in bottiglia e una permanenza sui lieviti per almeno 36 mesi. Più fruttato e fragrante il primo, più strutturato, pastoso e complesso il secondo, che può arrivare anche oltre i dieci anni di affinamento. In entrambi è comunque la vivacità acida e la caratteristica persistenza olfattiva a definirne fortemente l'identità. I profumi sono caratterizzati da sentori marini di gesso e iodio che sembra esaltare note più floreali di sambuco e biancospino. La sua grande duttilità lo rende ideale sia come aperitivo che per i piatti più grassi e saporiti. Chi stappa una bottiglia di Lessini Durello DOC ha la certezza di trovare sempre uno spumante fresco, godibile e pieno di carattere, con aroma di mela verde ed agrumi. Altra prerogativa la sua grande mineralità, tipica dei vini di terroir vulcanico ed una caratteristica consistenza tannica, davvero unica fra i vini bianchi, che rende il suo perlage particolarmente stuzzicante.



## RISTORANTE CON CAMERA

FOOD  
TOUR

1

## PASTICCERIA LOI

Qui è possibile trovare delizie dolci della tradizione sarda, dai tilicas al miele ai pirichitos alle noci. Da mangiare sul posto o ordinare e farsi spedire ovunque (Olbia, Sassari)

2

HOTEL  
CALACUNCHEDDI

Quattro stelle superior, circondata da un parco, questa struttura con SPA e tre ristoranti si trova su una delle spiagge più belle dell'isola (Li Cuncheddi, Olbia)

3

GELATERIA  
LA PECORA NERA

Gelateria artigianale che propone gusti realizzati con ingredienti locali, come il richiestissimo «ricotta e miele sardo». Celebri anche le brioches col gelato (Olbia, Sassari)

4

FISH MARKET  
PESCHERIA

Ristorante, take away, peschiera e friggitoria. In questo versatile locale è possibile acquistare pesce freschissimo da portar via o mangiare sul posto (Loc. Murta Maria, Olbia, Sassari)

5

BRICIOLE  
DI BONTÀ

Questo panificio artigianale vende prodotti come il *civraxiu*: tipico pane dalla crosta dorata e la pasta ben lievita (Olbia, Sassari)



Sul promontorio granitico di Capo Ceraso, l'hotel CalaCuncheddi si ispira all'architettura marittima tradizionale. E al suo interno il ristorante «Zinnibiri», guidato dallo chef Domenico Dapas, reinterpreta lorighittas, gamberi rossi e seadas

L'OASI TRA LE DUNE  
DOVE ASSAGGIARE  
LA VERA GALLURAdi **Gabriele Principato**

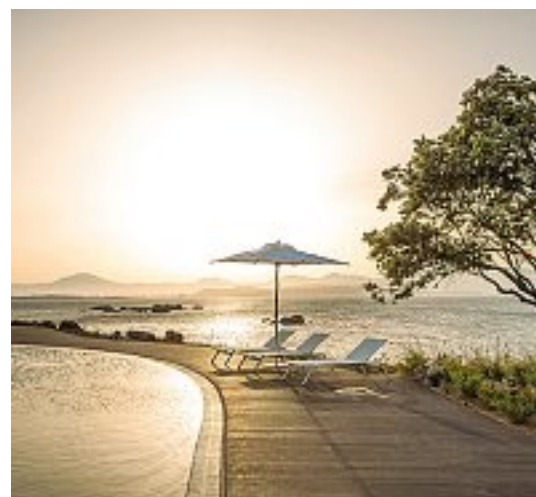
Illustrazione di Gianluca Biscalchin, foto di Antonio Saba e Felice Scoccimarro

U

n focolare affacciato sul mare dove cuociono alla brace carni e pesci profumati con bacche di ginepro. Settantacinque camere e suite — progettate da firme del design italiano — affacciate su una spiaggia delimitata da dune, scogli, natura selvaggia e ulivi secolari. L'hotel CalaCuncheddi si trova sul promontorio granitico di Capo Ceraso. E nonostante l'aeroporto di Olbia disti appena un quarto d'ora di automobile, è un'oasi di pace in una cala considerata fra le più belle della Sardegna settentrionale. Intorno all'albergo, quattro stelle superior, si snoda un grande parco con percorsi in pietra grezza di Orosei e balaustre in ginepro, illuminati da luci tenui, che conducono a luoghi come la grande piscina esterna circondata da legno rigenerato. O ai tre ristoranti guidati, sin dall'apertura della struttura nel 2014, dallo chef Domenico Dapas. Originario di Alghero, 56 anni, con esperienze oltreoceano — dalle Isole Hawaii a Tahiti, passando per l'America Latina —, propone una cucina basata sugli ingredienti del territorio declinati in ricette antiche e contemporanee. Da «Asumari», a pochi passi dal mare, si preparano menù della tradizione. Ad «Asarena», a bordo piscina, vengono servite ricette light perfette per un brunch. Mentre «Zinnibiri» è un tempio di cucina creativa. Il nome di questo locale — aperto solo la sera dal 15 giugno al 15 settembre — nella lingua sarda significa ginepro. Ed è il profumo che si respira fra i suoi tavoli in legno, a pochi metri dal



1



2



3

bagnasciuga, dove sotto le stelle si possono mangiare piatti preparati nella cucina a vista in pietra. Qui, in un grande focolare all'aperto formato da spiedi su diversi livelli, carni, pesci e altri prodotti locali sono interpretati in chiave contemporanea. Qualche esempio? Lo zafferano sardo è usato per esaltare il gusto delle spighe di pasta fresca alla cernia. La carne di pecora è proposta sotto forma di tartare, con formaggio e frutti rossi. Il gambero rosso diventa, invece, un carpaccio profumato e viene esaltato con foglie di mirto, olio di lentischio e della pompia, un ibrido di cedro e limone che cresce solo sull'isola ed è considerato uno degli agrumi più rari al mondo. Poi ci sono piatti tradizionali come le lorighittas (pasta





- 1 Il terrazzo con vista sul mare di una delle camere dell'hotel CalaCuncheddi ([www.calacuncheddi.com](http://www.calacuncheddi.com), tel: +39 0789 36350)
- 2 La grande piscina esterna circondata da legno rigenerato e immersa nella macchia mediterranea che avvolge albergo e spiaggia
- 3 La tartare di pecora con formaggio e frutti rossi preparata dallo chef Domenico Dapas
- 4 Il grande focolare in pietra del ristorante sulla spiaggia «Zinnibiri» ([www.zinnibiri.it](http://www.zinnibiri.it))
- 5 Uno dei salotti della struttura

4

tipica formata da piccoli anelli intrecciati) con carne sbriciolata e fiore sardo, il formaggio dei pastori. Ma anche il porchetto (ossia il maialino) cotto per ore vicino alla brace e profumato col mirto. O le conosciutissime seadas (dei dischi di pasta farciti di pecorino e fritti) sono proposte con un miele di corbezzolo e del gelato di mostaccioli e mirto. O ancora la zuppa di pescato del luogo e cous cous. Piatti, questi, da abbinare con le oltre centocinquanta etichette di vino selezionate dal maître sommelier Nicola Pandolfi. Bottiglie locali — come il vermentino, il cannonau, il carignano sardo — o di piccole realtà italiane ed estere, che si possono degustare o acquistare anche nell'enoteca dell'hotel, Sa Cantina.

5



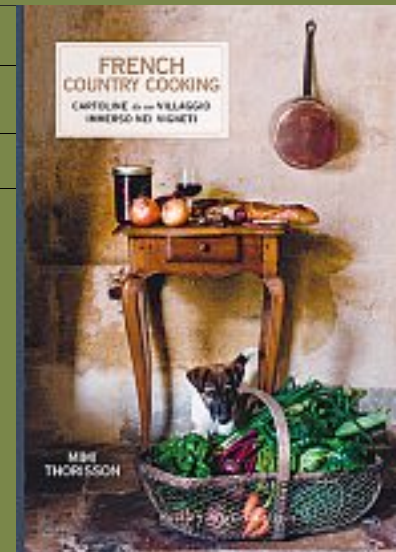
Esperienze enogastronomiche da vivere dopo aver fatto trekking sui sentieri, un'escursione in barca o un'immersione nell'area marina protetta del vicino arcipelago di Tavolara. Oppure, a conclusione di un pomeriggio di fitness nella palestra attrezzata, o ancora nella SPA, dopo aver beneficiato, magari, di un trattamento benessere dalla forte impronta sarda. Anche i prodotti per i rituali, infatti, hanno un forte legame col territorio. Sono tutti di Soha Medi-Spa, un'azienda locale che crea cosmetici naturali fino al 99,9 per cento con erbe medicinali, spezie e frutti come il mirto, il rosmarino, il timo, il cisto, l'elicriso e persino le uve di cannonau.



## A TAVOLA CON

Esce l'edizione italiana del secondo libro di Mimi Thorisson, in cui la food writer e star di Instagram racconta la storia della casa di famiglia a Saint-Yzens e dei tanti piatti creati nella sua vita di campagna

# «FRENCH COUNTRY COOKING»: VITA (E RICETTE) DELLA JULIA CHILD DEL MÉDOC



## IN LIBRERIA

Mimi Thorisson, classe 1973, di origine franco-cinese, si è innamorata della cucina quando si è trasferita nella campagna del Médoc da Parigi. Qua, con il marito fotografo islandese, ha trovato un piccolo paradiso. Una continua fonte d'ispirazione per il suo blog *Manger*, fondato nel 2012, e per i suoi libri. Nell'ultimo, *French Country Cooking* (appena pubblicato in Italia da Guido Tommasi Editore, 34 euro, 336 pagine), ha raccolto i piatti che per lei rappresentano la Francia. Sono 100 ricette semplici ma genuine che ti spiegano passo dopo passo come affrontare i «mostri» sacri della gastronomia d'Oltralpe (t.gal.)

di **Tommaso Galli**  
foto di Oddur Thorisson



Anni passati a leggere di come la cucina francese fosse troppo complicata, e poi è arrivata lei a smontare tutte le certezze. Con un castello nel Médoc, un marito fotografo islandese, otto figli, lo stesso numero di cani e soprattutto la sicurezza che un millefoglie di quaglia possa essere alla portata di chiunque. Ma anche se la vita di Mimi Thorisson potrebbe sembrare tratta da un film di Truffaut, quello che racconta nel blog *Manger* o nei suoi libri, con tanta disinvoltura, è reale. E lo si capisce davvero solo immergendosi in uno dei suoi piatti o vedendola alle prese con la pasta sfoglia, le meringhe o uno chou farci, il cavolo farcito con una sorta di ragù. Ricette spiegate in maniera lineare, mentre si destreggia tra il piccolo Lucien (due anni, l'ultimo arrivato a casa Thorisson) e il prossimo post da scrivere su Instagram (ai suoi quasi 300 mila follower). Mimi è riuscita, insomma,

in quello che forse solo Julia Child, quasi 60 anni fa, senza figli e cani al seguito, aveva fatto: trasmettere con semplicità l'amore per la gastronomia d'Oltralpe. Togliendo di torno le ansie prestazionali che una salsa bernese potrebbe provocare, diciamolo. «Perché nulla è complicato», racconta la Thorisson in occasione dell'uscita dell'edizione italiana del suo secondo ricettario *French Country Cooking* (appena pubblicato in Italia per Guido Tommasi Editore). «Forse solo la piccola pasticceria richiede più impegno — ammette Mimi senza esserne troppo sicura —. Ma non c'è niente d'impossibile». D'origine franco-cinese, classe 1973 e un'infanzia trascorsa tra Hong Kong, dove ha vissuto fino ai 18 anni, e la Francia, i momenti che le ritornano in mente sono sempre e solo due: «I piatti della zia Francine e il primo inverno nel Médoc a Saint-Yzens», passato nella casa dove si era trasferita da poco con



**È riuscita a comunicare con semplicità il suo grande amore per i sapori d'Oltralpe**





2



4



5

1 Mimi Thorisson, food writer del blog di cucina francese *Manger* e star di Instagram 2 Un interno della sala da pranzo della sua casa a Saint-Yzens, nel Médoc 3 Un piatto tratto dal suo ultimo libro: le pesche al forno con crema di pistacchio 4 Da sinistra Louise e Gaïa, due dei cinque figli avuti dal marito, il fotografo Oddur Thorisson 5 Il ritratto di Plantia Putard, la prima proprietaria della casa, nonché grande cuoca di quel territorio



INGREDIENTI

4 grandi pesche, 1 baccello di vaniglia, 8 cucchiaini di burro, 3 cucchiaini di miele, 120 ml di panna, 2 cucchiaini di zucchero a velo, 1 manciata di pistacchi

PREPARAZIONE

Preriscaldate il forno a 210°C. Lavate le pesche e tagliatele a metà. Posizionatele su una teglia di ghisa rivolte dalla parte della buccia, che non avrete rimosso. Tagliate a metà il baccello di vaniglia, estraete i semi e versateli sulle pesche. Inserite poi al centro di ognuna una noce di burro e cospargete la superficie anche con il miele. Infornatele per 8-10 minuti, fino a che non si saranno caramellate. Nel frattempo, con le fruste elettriche montate la panna. Quando avrà iniziato a prendere consistenza, unite lo zucchero a velo e continuate a montare. In ultimo versate anche i pistacchi sminuzzati grossolanamente, lasciatene però alcuni da parte per guarnire il piatto. Servite le pesche ancora tiepide con una cucchiainata di panna e i pistacchi. (t.gal.)

© RIPRODUZIONE RISERVATA



3

Oddur, il marito, e la banda al completo. Ed entrambi i ricordi dicono molto su chi sia questa food writer con un passato da modella. Una donna che ha deciso di costruirsi una carriera intorno alla cucina, non di un ristorante stellato, ma di casa. Facendone la sua grande forza. «Quando ero bambina d'estate andavo da mia nonna e mia zia a Mossiac (un piccolo villaggio nella regione del Tarn e Garonna) e mi mettevo al tavolo con loro. Guardavo i movimenti, la naturalezza dei gesti ed è così che mi sono innamorata di questa tradizione», spiega. Resa davvero accessibile a tutto il mondo da quando ha fondato il suo blog nel 2012. Tanto da farsi notare non da un editore francese, ma da uno inglese, si direbbe oggi molto lungimirante. «È iniziato un po' tutto quando con Oddur abbiamo deciso di allontanarci da Parigi — continua Mimi —. La cultura gastronomica della campagna mi ha subito affascinato. E la scelta è ricaduta

sul Médoc. Regione in cui ho scoperto Saint-Yzens. Che con il suo vino — altra grande passione della coppia — e le spiagge che danno sull'oceano, ci ha subito conquistato. Anche se temevo di non riuscire a rinunciare alla vita frenetica della grande città, ho trovato qui un piccolo paradiso». E soprattutto un castello. Impossibile per lei — e come darle torto — non innamorarsi dell'edificio al numero 1 di Rue de Loudenne, nel paese di una manciata di anime a una settantina di chilometri da Bordeaux. E mentre si aggirava per le stanze di questa enorme casa con un passato tutto da scoprire, già s'immaginava il suo futuro. Fatto di sformati, bistecche e tartellette, aperitivi in giardino e soprattutto corsi di cucina, che hanno attirato negli anni persone da tutto il mondo. Sono state le mura scalinate del diciannovesimo secolo e i dipinti un po' decadenti a ispirarla davvero. «E più conoscevo le persone di Saint-Yzens più capivo che la vita di questo villaggio, fino a qualche anno prima, girava intorno al vecchio hotel con ristorante al numero 1 di Rue de Loudenne», spiega Mimi con un abbozzo di sorriso. Plantia Poutard, la prima proprietaria, era stata una cuoca abilissima, capace soprattutto di rallegrare le pause pranzo dei vigneron, i vignaioli, grazie ai suoi piatti semplici, ma genuini. «Me lo ripeteva il meccanico dai baffi sottili, il signor Souslikoff. E anche il sindaco, Segundo Cimbrone, forse l'ultimo comunista rimasto nel bordolese. Tutti avevano qualcosa da dirmi sui pranzi passati in quella casa». E Mimi allora ha fatto la cosa più naturale. Si è lasciata trasportare da questi racconti per mettere insieme, in *French Country Cooking*, le ricette che per lei rappresentano meglio la Francia. Un centinaio di piatti che colpiscono subito per la loro autenticità, e ti spingono a iniziare a cucinare. Subito. E forse, senza neanche volerlo, ha fatto tornare di tendenza degli intingoli ritenuti un po' vecchio stile, ad esempio lo stufato estivo di vitello «old-fashioned», come tiene a precisare, o le ostriche al foie-gras. Complice anche il marito, che nella sua prima vita è stato art director, ha creato uno storytelling tutto suo. Capace di adattarsi al Paese in cui stanno viaggiando — nell'ultimo anno, per esempio, si sono trasferiti a Torino per scrivere un libro sulla gastronomia italiana — senza, però, mai perdere la cura del dettaglio. Quella che li spinge a scegliere sempre un piatto vintage e adagiarlo su un tavolo antico per servire capesante grigliate e pure di cavolfiori, e che ti fa venire voglia di entrare subito nel loro mondo. Inutile chiederle come ci sia riuscita, come abbia fatto tutto, perché anche se il segreto di Oddur è «non far mai mancare il vino sulla tavola di nessuno, neanche di quelli che attraversano il mondo per assistere ai nostri corsi di cucina», il suo rimane un mistero. Celato dietro a un sorriso (apparentemente) mai stanco.

© RIPRODUZIONE RISERVATA



## HO SPOSATO LO CHEF

Gli inizi in televisione a *Ok Il prezzo è giusto*, gli anni di lavoro a Milano e poi il matrimonio con il cuoco più famoso del piccolo schermo. **Wilma Oliverio** si racconta: «Alessandro è stato un ciclone che mi ha travolto. Per costruire il suo successo ci sono voluti anni di lavoro di squadra»

# «SONO IO LA BIONDA DIETRO IL FENOMENO BORGHESE»

di **Isabella Fantigrossi**  
foto di Lenny Pellico



«Sono solo una bionda...». Alla domanda su quanto di suo ci sia nella costruzione del successo di chef Borghese, Wilma Oliverio, altissima, carnagione chiara e occhi azzurri, scherza. Con falsa modestia, in realtà, perché in fondo lei è amministratore delegato e direttore commerciale dell'AB Normal, la società che gestisce tutte le attività del marito, dal ristorante ai catering fino alla produzione di programmi tv. Tornata subito seria, mentre nel locale milanese di Alessandro Borghese (che sulle pagine di *Cook* firma la rubrica La cucina estrema) sorreggia un tè da una tazza decorata con la regina cattiva di Biancaneve, dice: «Quando si è belli si fa più fatica a farsi prendere sul serio. Io, con la mia fisicità, ho combattuto molto contro i luoghi comuni. Tanto per cominciare mi dicevano: ma come, una donna del Sud bionda? Poi, quando ho cominciato a lavorare in televisione — continua — mi facevano stare solo davanti alle telecamere. Dopo la moda e le sfilate, ho fatto il *Tg Rosa* su Odeon Tv, poi una stagione di *Ok Il prezzo è giusto*. Felicissima di averli fatti, anche perché grazie a quelli ho conosciuto Alessandro. E adesso, quando mi definiscono show girl, sono contenta perché vuole dire che piaccio ancora nonostante i miei 43 anni, due figlie e la gestione di una famiglia, impresa che è complicata come guidare un camion in corsa all'impazzata... Però all'epoca — spiega Wilma Oliverio — volevo fare l'autrice in televisione e non me l'hanno consentito. Ora ho ricevuto molte offerte per tornare in tv, ma non è che accetto adesso che sono la moglie di Borghese, dovevano propormelo venti anni fa. E poi, naturalmente, mi hanno accusato di voler fare carriera con il matrimonio. Ma di cosa stiamo parlando? Quando ci siamo conosciuti, io il mio lavoro ce l'avevo già e Alessandro non era mica celebre come adesso. Prima era solo il figlio cuoco di Barbara Bouchet, oggi è diventato famoso grazie al suo lavoro. Cosa che è successa solo a un altro figlio



Wilma Oliverio, a destra con la squadra di lavoro, sotto con Borghese e le figlie (foto tratte dal libro *Cacio&Pepe. La mia vita in 50 ricette*, Solferino)



**Mio marito ha avuto tante donne prima di me. Ci siamo conosciuti adulti e ci siamo scelti**

d'arte, Alberto Angela». Merito, anche, di questa bionda nata a Telese Terme (Benevento) e cresciuta in Calabria, con nelle vene un po' di sangue croato da parte di mamma e spagnolo da parte di papà. Liceo scientifico a Maratea (Potenza) e poi studi in Scienze Politiche a Milano. I nonni gestivano un albergo con ristorante a Telese, il papà guidava la Arco di Cosenza, un'agenzia di rappresentanza commerciale nel settore food. Insomma, il mondo del cibo era il suo destino. Prima, però, comincia a lavorare per alcune aziende di Milano. «I miei

1

Classe 1975, Wilma Oliverio, nata a Telese Terme (Benevento) e cresciuta in Calabria, ha frequentato il liceo scientifico a Maratea (Potenza) e poi Scienze politiche a Milano. I nonni gestivano un albergo con ristorante a Telese

2

Durante l'università comincia a lavorare come modella, poi in televisione conduce il *Tg Rosa 99* su Odeon Tv e partecipa come valletta a *Ok Il prezzo è giusto*

TRE  
COSE  
DA  
SAPERE

3

Dopo una piccola parentesi lavorativa con il papà, rappresentante commerciale nel settore food, comincia a lavorare per diverse aziende. A settembre 2008 conosce Alessandro Borghese, a luglio 2009 si sposano. Hanno due figlie, Arizona e Alexandra

genitori consideravano la moda e la televisione una cosa poco seria, così a un certo punto mi sono rassegnata e ho mollato». E a 34 anni, diventata nel frattempo quadro nel settore commerciale della Digital Bros, conosce il futuro marito. «Stavamo lavorando al videogioco *Cooking Mama* e cercavamo uno chef giovane e brillante. Alessia Ventura, che avevo conosciuto a *Ok Il prezzo è giusto*, mi ha dato il numero di Alessandro». Era il settembre del 2008. A luglio 2009 le nozze. «Sì, è stato un grande colpo di fulmine. Io ero fidanzatissima, anche se pensavo solo al lavoro e non a metter su famiglia. Ma lui è stato un ciclone che mi ha letteralmente travolto. E mi piace pensare che sia stato lo stesso anche per Ale. Prima di me, lui ha avuto tantissime amanti, poi però da adulti consapevoli abbiamo messo in discussione le nostre vite precedenti e ci siamo scelti. Ci siamo sposati in fretta perché, se credi nella coppia, il matrimonio definisce bene i ruoli, suggella l'amore, non è solo un pezzo di carta». Subito dopo Borghese chiede a Wilma di aiutarlo a costruire la sua azienda, e il brand Alessandro Borghese. «C'è stato un grande lavoro di squadra dietro il suo successo. Lui è la parte creativa, con mille idee per la testa, io le concretizzo». Oggi assieme gestiscono una cinquantina di dipendenti. «Lo accusano di essere finto, di non essere un vero cuoco perché va in televisione, di recitare. Ma lui è bello, figlio della Bouchet, avrebbe potuto benissimo fare l'attore. Invece, sai come abbiamo capito di avercela fatta? Quando ci



siamo accorti che ci stavano copiando: l'espressione "confermare o ribaltare" di *4 Ristoranti*, la casacca nera da chef, l'accostamento della cucina con la musica... E poi oggi abbiamo tanti Alessandro Borghese che vengono qui al ristorante a controllare i piatti, guardano se tutto è pulito: noi dobbiamo lavorare il doppio, ma è anche questo il segno del successo». Gelosie? «Lo siamo entrambi l'una dell'altro, a lui però piace quando mi vesto sexy per uscire. Così la gente dice: "Ah però la moglie bionda di Borghese..."».



AGENDA

MERCOLEDÌ

Tra masterclass e degustazioni, continua la quinta edizione di uno dei festival di mixology più celebri di tutta l'Asia. L'occasione per incontrare, riuniti qui, i migliori bartender del mondo

UN DRINK A SINGAPORE

di Gabriele Principato



L'isola di Singapore non è solo un centro finanziario globale, ma anche la patria di alcuni dei cocktail bar più noti del mondo. La città-stato asiatica conta, infatti, ben cinque locali entrati nell'ultima classifica dei «World's 50 Best Bar». Non deve stupire, quindi, che qui si tenga uno degli eventi più celebri dell'Asia dedicato all'universo della mixology: il Singapore Cocktail Festival, la cui quinta edizione è iniziata venerdì scorso e proseguirà fino a questo sabato. I motivi per seguirlo? Per incontrare alcuni dei più quotati bartender di oltre venticinque Paesi del mondo: nomi di culto come Hidetsugu Ueno del «Bar High Five» di Tokyo e Matt

Linklater del «Black Pearl» di Melbourne. O per partecipare a masterclass e imparare l'arte della miscelazione da professionisti del settore come Maxim Schulte dell'«American Bar» del The Savoy di Londra e Antonio Lai del «Quinary» di Hong Kong. Anche quest'anno, poi, c'è l'Artisanal Spirits Tasting Room, che offre la chance di degustare alcuni dei migliori distillati artigianali del Pianeta, accompagnati dai piatti di noti ristoranti dell'isola, tra cui «Como Cuisine», «Neon Pigeon» e «Ding Dong». E non manca neanche la musica, selezionata per le serate del festival da celebri deejay di Singapore, come Brendon P e Ollie Des.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

GLI ALTRI EVENTI

1

FÊTE DU PAIN

Dal 13 al 19 maggio in tante piazze cittadine francesi si terrà la 24esima edizione della festa dedicata all'universo del pane e della panificazione

2

FRANCIACORTA SUMMER FESTIVAL

Dal 19 maggio all'8 settembre in Franciacorta si celebrano cibo, vino, natura e arte, con incontri e degustazioni

3

RIVER COTTAGE FOOD FAIR

Dal 25 al 26 maggio ad Axminster, piccola città della contea del Devon (Regno Unito), si tiene la fiera dedicata a prodotti dell'orto e cucina rurale britannica

4

GIROTONNO

Dal 30 maggio al 2 giugno chef provenienti da tutto il mondo si sfidano sull'isola di Carloforte, in Sardegna, a colpi di piatti creativi a base di tonno freschissimo

5

LISBON SARDINE FESTIVAL

Dal 12 al 14 giugno il centro storico di Lisbona si anima con sardine cotte per le strade e musica, in concomitanza con la festa di Sant'Antonio, patrono della città



Mozzarella di Latte Fieno. Il nostro Alto Adige. Dentro.



Mozzarella di Latte Fieno Brimi nasce dal latte purissimo delle nostre mucche alimentate con erba fresca, fieno e piante di campo. Per un sapore unico e irresistibile.

brimi.it

#COOKING CLUB

Lo spazio virtuale al quale i lettori possono contribuire dialogando con gli autori

OGGI ORE 10.30

con Angela Frenda

IL NUOVO COOK IN EDICOLA

Nel giorno d'uscita in edicola la responsabile editoriale di Cook spiega ai lettori i contenuti di questo numero: dall'inchiesta alla storia dello chef del mese, dai negozi ai libri, dalle interviste ai menu. Una chiacchierata durante la quale, sulla pagina Facebook @cucina.corriere, chi vuole può fare domande e togliersi qualche curiosità

22 MAGGIO ORE 17.30

con Antonio Castaldo, Alessandra Dal Monte, Isabella Fantigrossi e Gabriele Principato

L'INCHIESTA

I quattro giornalisti del Corriere autori dell'inchiesta sulla filiera del pomodoro e la legalità del cibo raccontano l'universo criminale e di sfruttamento che si nasconde dietro uno dei prodotti più simbolici della cucina italiana

29 MAGGIO ORE 17.30

con Luciano Ferraro e Chiara Pepe

SCUOLA DI VINO

L'esperto di vini del Corriere si confronterà coi lettori sul Montepulciano d'Abruzzo, uno dei vini Doc più venduti in Italia. Considerato per molti anni poco prestigioso, dagli anni '80, grazie ad alcuni produttori illuminati, è cominciato il suo Rinascimento. A parlarne ci sarà anche Chiara Pepe, dell'azienda Emidio Pepe

5 GIUGNO ORE 17.30

con Anna Villarini

LA DIETA SENZA SALE

La nutrizionista, che ogni mese cura il menu salutare dell'inserto, racconta la dieta di maggio basata sulla riduzione dell'uso del sale, il cui consumo fa aumentare la pressione arteriosa, danneggia lo stomaco e affatica i reni. Quali sono le alternative a questo ingrediente? Gomasio, sedano in polvere ed erbe aromatiche a piacere



## INFORMAZIONE PROMOZIONALE

# Food&Beverage: Profumi e sapori d'Italia, un viaggio

## LAZIO

Angelino ai Fori  
passione culinaria



**C**arbonara, amatriciana, scottadito, carciofi e quinto quarto. Sono alcune tra le proposte tipiche della Cucina tradizionale di Angelino ai Fori, un'istituzione della ristorazione romana che da oltre 70 anni soddisfa ed incanta i palati della sua affezionata clientela locale ed internazionale.

L'azienda familiare viene fondata nel 1947 da Augusta e Angelo Giraldi, compagni nella vita e nel lavoro, ed è guidata oggi dalla terza generazione. La costante ricerca e selezione delle migliori materie prime del territorio laziale e italiano, il rispetto della tradizione culinaria del territorio unita all'applicazione delle tecniche più ricercate ed innovative garantiscono la genuinità, piacevolezza e unicità dell'esperienza gastronomica.

Info: [www.angelinoaifori.com](http://www.angelinoaifori.com)

Tempio di Iside:  
la bontà di crudi e crostacei



**C**on ben 120 posti e una location situata a poche centinaia di metri dal Colosseo, il ristorante Tempio di Iside rappresenta, senza alcuna ombra di dubbio, uno dei migliori locali della Capitale dove poter gustare ottimi piatti di pesce sempre freschissimo. Il ristorante nasce nel 1999, ma all'inizio è soltanto un piccolo locale che offre cucina casereccia e qualche piatto più ricercato. In breve però, l'affluenza di clienti spinge il fondatore Francesco Tripodi, al quale successivamente si affiancano la moglie Cristina, il fratello Peppino e la cognata Rosely, a virare su un'offerta di pesce di elevata qualità e a puntare all'ampliamento degli spazi a disposizione del ristorante. Oggi, il Tempio di Iside vanta tre ampie sale e si contraddistingue soprattutto per i crostacei e frutti di mare presentati al cliente ancora vivi, per i crudi trattati semplicemente a freddo e per materie prime come cipolle di Tropea e, per gli amanti del cibo piccante, i peperoncini rigorosamente calabresi. Inoltre offre una gran varietà di antipasti cotti, primi e secondi dove prevale l'imbarazzo della scelta. Info: [www.isideristorante.it](http://www.isideristorante.it) - Facebook: Tempio di Iside - Ristorante - Instagram: [tempiodiisideroma](https://www.instagram.com/tempiodiisideroma)

Taverna Agape: piatti  
esclusivi e raffinati



**M**ateria prima di altissima qualità, un ambiente elegante e accogliente, piatti esclusivi e raffinati, prezzi contenuti. È un mix ambizioso e coraggioso quello scelto dalla Taverna Agape, e dal suo titolare Pietro Tucci, per farsi spazio in uno scenario oggi certamente non facile come quello dell'offerta gastronomica a Roma. Ma la strada scelta si sta rivelando vincente, perché, seppur ancora giovane questo locale si è già ritagliato un ruolo importante grazie anche all'esclusività dell'offerta che comprende preparazioni ormai dimenticate, perché per molti troppo lunghe e impegnative, come il Garofolato e la zuppa di broccoli e arzilla o le rarissime rane fritte. La Taverna Agape è inoltre presidio Slow Food e ai suoi tavoli è quindi possibile gustare marzolina, peperoni di Ponte Corvo, susianella, fagioli bianchi di Atina e tanti altri piatti dal sapore esclusivo. Legata alla tradizione, anche se ormai rarissima, la scelta di due menù separati, uno per la stagione invernale e l'altro per quella estiva. Info: [facebook.com/tavernagape/](https://www.facebook.com/tavernagape/)

Dal 1922, Marziali  
Leone Caffè



**A**ll'inizio era la Fratelli Marziali Torrefazione, un locale sulla Salaria, di fronte allo storico teatro La Fenice dove si fermavano a bere il caffè personaggi come i fratelli De Filippo, Renato Rascel e tantissimi altri attori. Da quella attività si è sviluppata una azienda che oggi conta un moderno stabilimento industriale, vanta il marchio biologico per le proprie miscele di caffè, e si sta facendo spazio anche nel mondo del food. Infatti, grazie all'apporto dello chef Fabrizio Oliaro e alla sua profonda cultura in ambito di farine, mescole e lieviti l'impresa si sta facendo largo nella realizzazione di prodotti da forno di alta qualità. E per questa nuova sfida imprenditoriale è stato adottato il marchio Marziali 1922. Info: [facebook.com/Marziali1922/](https://www.facebook.com/Marziali1922/)

## LAZIO

Ai Piani: pesce fresco  
nel cuore di Roma

**C**hi l'ha detto che per mangiare ottimo pesce bisogna andare necessariamente in una località di mare? Il ristorante Ai Piani è la prova che si possono gustare gamberi, scampi, totanetti, astici, aragoste e il pescato in generale anche lontano dalle coste. Ai piani si percepisce da subito competenza e passione, tanto in cucina quanto nel servizio di sala. Il ristorante si trova dal 1982 a Roma, nell'elegante quartiere Parioli e ha scelto di puntare la propria offerta gastronomica su un menù esclusivamente a base di pesce. Aperto tutti i giorni a pranzo ed a cena, escluso il lunedì, offre ai clienti piatti che vanno dalle deliziose alici crude e marinate al basilico, ai crostacei sempre freschissimi, a primi piatti come i ravioli fatti in casa ripieni di baccalà mantecato o alla Fregola risottata con vongole e bottarga di muggine. Imperdibile per concludere il loro famoso tiramisù preparato davanti al cliente. La cantina vanta oltre 500 etichette tra vini e bollicine, frutto di una attenta ricerca. Il ristorante Ai Piani ospita i clienti in due ambienti separati, uno dei quali, più riservato è praticamente un privé che è possibile riservare anche interamente. Info: [www.aipiani.it](http://www.aipiani.it)



Da Gildo a Trastevere:  
ogni piatto racconta una storia

**O**gni piatto della tradizione romana racconta la storia della città e delle sue ricette rinomate in tutto il mondo. Nel cuore di Roma risiede un gioiello, il massimo esponente dei suoi sapori: il Ristorante da Gildo a Trastevere. In ogni visita alla Capitale non può mancare una pausa in questo Ristorante, che accoglie gli ospiti in ambienti confortevoli e li coinvolge in un indimenticabile viaggio nella cucina romana attraverso le deliziose ricette del suo menu, che segue il decorso delle stagioni proponendo piatti freschi e genuini. Scegliere il Ristorante da Gildo significa provare i piaceri di una cucina sana e saporita che esprime tutta l'amorevole cura dei suoi gestori, i nipoti di Gildo, figli della terza generazione che trasmettono al Ristorante un'atmosfera cordiale consigliando ad ogni ospite il piatto ideale secondo i gusti, abbinandolo ad uno degli ottimi vini della cantina. Il Ristorante vanta un antico forno a legna, e come suo piatto tipico spicca il "carciofo romanesco", declinato in tutte le varianti. Roma - Via della Scala 31/A



Ristorante Al 34: qualità  
da oltre cinquant'anni

**L**a cucina romana innanzitutto: cacio e pepe, coda alla vaccinara, abbacchio al forno. Ma anche la tradizione gastronomica italiana più in generale, dai menù di terra a quelli di mare. C'è tutto quello che si può desiderare a disposizione dei clienti che scelgono di sedersi a un tavolo del Ristorante Al 34, storico locale romano gestito sin dagli anni '70 dalla famiglia Casalini e che in oltre 50 anni ha subito un'evoluzione quasi radicale. Il Sig. Walter Casalini, infatti, si trasferisce a Roma dopo aver gestito l'Hotel Internazionale di Milano Marittima, e nella nuova esperienza professionale trasferisce quindi la cultura gastronomica romagnola. Poco a poco, però, imparò a padroneggiare le ricette tipicamente romane che turisti e clienti si aspettavano di trovare in un locale situato a due passi dalla bellissima Piazza di Spagna. Il resto lo ha fatto l'ingresso in azienda di Nicola, il figlio dei fondatori Walter e Maria Luisa Casalini, che è l'autore della gran parte dei piatti che il Ristorante Al 34 propone ogni giorno. Info: [www.ristoranteal34.it](http://www.ristoranteal34.it)





# alla scoperta di nuove ricette e gustosi prodotti tipici

LAZIO

## Fattoria Latte Sano, freschezza e genuinità



**D**a 70 anni Ariete Fattoria Latte Sano è sinonimo di freschezza, qualità, attenzione al territorio ed al consumatore. Il latte fresco della Fattoria Latte Sano è prodotto in stalle selezionate, secondo i più elevati standard qualitativi ed è l'unico, commercializzato sul territorio della provincia di Roma, a provenire esclusivamente dalle campagne romane. Gli accurati controlli sanitari ed un delicato trattamento di pastorizzazione rendono il latte fresco della Fattoria Latte Sano un prodotto unico per freschezza e genuinità. Ogni autocisterna percorre pochissimi chilometri dalla stalla allo stabilimento, mettendo in pratica la cosiddetta "filiera corta". Il latte fresco prodotto, trasformato e consumato nell'ambito della stessa provincia o regione, infatti, è un brillante esem-

pio sia di filiera corta che di quella tanto auspicata economia virtuosa, per la quale, il denaro speso localmente per gli acquisti da parte dei consumatori, rimane nell'ambito degli scambi commerciali locali. Le risorse finanziarie in entrata per la vendita ai clienti (bar, alimentari e supermercati del Lazio) sono infatti in gran parte utilizzate per pagare gli stipendi e saldare i fornitori della materia prima acquistata localmente. Tutti questi elementi rendono peculiare l'attività aziendale e contribuiscono in maniera sostanziale al suo successo imprenditoriale. In questi "70 ANNI INSIEME", molte sono le persone che hanno contribuito alla crescita aziendale, non possiamo non citare l'Ing. Goffredo Cozzi che, grazie all'amore per la campagna e la zootecnia, realizzò la

prima stalla nella stessa area dove oggi ha sede lo stabilimento Fattoria Latte Sano. In quegli anni l'azienda fu tra le prime a sperimentare l'allevamento in stabulazione libera, oltre ad essere pioniera dell'importazione dei tori dal Canada, volto al miglioramento della razza. A portare avanti le idee pionieristiche dell'Ing. Cozzi fu il Dott. Enrico Lorenzoni che, dedicò corpo e anima allo sviluppo e alla crescita dell'Azienda fondata nel 1949. Fin dai primi anni '90 alla guida della società prima nel ruolo di Direttore Generale e poi dal 2008 anche in quello di Presidente del Cda

c'è il Dott. Marco Lorenzoni, ogni giorno impegnato a dare continuità alle idee dell'Ing. Cozzi e del padre Enrico. Gli sforzi imprenditoriali sono focalizzati, oggi come allora, sulla freschezza e la qualità della materia prima nonché su di un forte legame con il territorio. Costanti gli investimenti tecnologici ed impiantistici dell'azienda. La produzione di latte a lunga conservazione UHT è fino ad oggi stata marginale per la Fattoria Latte Sano, vocata da sempre a valorizzare la freschezza dei propri

prodotti ma, l'importante cambiamento nelle abitudini agli acquisti da parte dei consumatori, hanno imposto all'azienda una riflessione in merito. Proprio sulla base di tali considerazioni, nel 2018 la Società ha dato il via ad un importante processo di rinnovamento integrale del reparto latte uht a lunga conservazione, investendo oltre 4,5 milioni di euro per installare un nuovo impianto dedicato alla produzione di tutte le tipologie di latte uht e ESL a lunga durata, incluse quelle da latte biologico e delattosato. Si tratta dell'innovativa riempitrice Aseptic Combi Predis da

12.000 litri/ora prodotta da Sidel, macchinario ad elevata tecnologia e automazione di ultima generazione. Questa soluzione si basa su un sistema di sterilizzazione che, rispetto alle tradizionali linee di riempimento asettico, rivolge particolare attenzione all'ambiente, garantendo un elevato grado di igiene, risparmio energetico con conseguente riduzione, dell'impatto ambientale. Il latte UHT a lunga conservazione in bottiglia Latte Sano è l'unico latte a provenire esclusivamente da allevamenti del Lazio. Ulteriore testimonianza questa, dell'attenzione che la Fattoria Latte Sano pone alle esigenze dei consumatori. Produzioni locali quelle della Fattoria Latte Sano che non solo valorizzano il territorio, ma accolgono e soddisfano le esigenze dei propri consumatori. Il consumatore oggi manifesta un significativo interesse per il prodotto locale e contemporaneamente anche una maggiore attenzione alla praticità di una più "lunga conservazione". È con orgoglio che quest'anno la Fattoria Latte Sano si accinge a festeggiare i 70 anni dalla fondazione, avvenuta il 1 Ottobre del 1949, ed oggi come allora l'impegno quotidiano e l'obiettivo primario aziendale è quello di soddisfare i consumatori con l'elevata qualità e freschezza dei nostri prodotti. [www.lattesano.it](http://www.lattesano.it)



CAMPANIA

## Caseificio La Bufalat Srl: gli artigiani del latte



**L**a Mozzarella di Bufala Campana D.O.P. da tempo è ai primi posti nella classifica dei "tesori" dell'enogastronomia italiana. Il **Caseificio La Bufalat** di Albanella (Sa) produce da anni prelibate Mozzarelle di Bufala Campana ed altri prodotti derivanti dal latte di bufala. Il fondatore del Caseificio è stato il Sig. Pasquale Di Masi. Egli ha operato nel settore lattiero-caseario per oltre 50 anni, acquisendo una competenza notevole che ha saputo tramandare ai suoi Collaboratori ed in particolare alla Sua compagna Emmanuela Botti (in foto) che da alcuni anni è alla guida dell'Azienda. Il latte, le mozzarelle e l'attività stessa del caseificio vengono sottoposti a costanti e rigorosi controlli e questo a tutela della salute di chi consuma i prodotti del Caseificio. Numerosissimi Consumatori locali nonché Clienti prestigiosi nazionali (GDO, Ho.Re. Ca., Grossisti) ed internazionali sono la testimonianza concreta del buon lavoro che la Bufalat svolge con cura da moltissimi anni. Annesso al Caseificio vi è un il Punto vendita che propone ai suoi numerosi ed affezionati clienti il meglio della produzione giornaliera. Info: [www.labufalat.it](http://www.labufalat.it)



## Nuova Santa Rosa: Tra bontà e tradizione

**Q**ualità delle materie prime, controlli durante la lavorazione, impianti all'avanguardia e una rete distributiva estesa in tutta Italia. È Nuova Santa Rosa, azienda nata nel 1985 nella Valle dei Monti Picentini che ha fatto dell'artigianalità la sua forza fino a diventare un'industria dolciaria apprezzata su tutta la penisola. Prodotto leader è il cornetto da lievitare, che non subisce variazioni organolettiche e di fragranza al variare delle stagioni. Info: [www.nuovasantarosa.com](http://www.nuovasantarosa.com)



## Armatore: la colatura di Alici di Cetara che ha stregato gli inglesi!



**S**pecializzata nella pesca pelagica, Armatore è un giovane brand della Costiera Amalfitana che si occupa della pesca, della produzione e della lavorazione del Tonno Rosso e delle Alici di Cetara. Artigianalità e qualità sono i valori su cui si fonda il lavoro quotidiano. I prodotti a marchio Armatore sono lavorati entro poche ore dalla battuta di pesca, e la filosofia aziendale impone tempi di maturazione lunghi e una elevata qualità delle materie prime. I principali prodotti commercializzati dall'azienda cetarese sono i filetti, la bottarga e la ventresca di Tonno Rosso (la parte più delicata e pregiata del tonno), la Colatura di Alici di Cetara, ma anche Alici sotto sale e Alici in olio di oliva. Proprio con la Colatura di Alici, nella versione limited edition in ceramica, Armatore è stato premiato a Londra alla kermesse IFE - The International Food & Drink Event. Da sempre la vision aziendale è quella di mettere in relazione due aspetti apparentemente antitetici quali l'innovazione e la tradizione. [info@armatorecetara.it](mailto:info@armatorecetara.it)



[www.packagingpremiere.it](http://www.packagingpremiere.it)



Cuoco semplice in casa, ottima forchetta fuori, dopo una vita in tournée l'attore marchigiano potrebbe disegnare una mappa d'Italia con i ristoranti più interessanti. Ama i vincisgrassi (le lasagne tipiche della sua regione), le olive ascolane e le verdure. «Io non resisto alle cose buone»

# NERI MARCORÈ

## LEGGERO A CENA (DA SOLO)

«Viaggiando tanto per lavoro sono spesso fuori a cena: il rapporto tra le uscite volute e quelle che mi toccano è di 1 a 4... Però quando riesco a restare da solo mi tengo, mangio leggero leggero, oppure salto proprio così poi quando sono davanti a qualcosa di buono posso non resistere»

## ALL'ESTERO...

«L'ultima cosa che faccio quando viaggio è andare in un ristorante italiano: mi piace molto assaggiare i piatti del posto in cui sono. Per esempio in Portogallo mi sono innamorato della *fruta cristalizada*, una specie di frutta candita ma meno dolce della nostra e molto più polposa»

## PIATTI DEL POSTO

«Da buon marchigiano amo i vincisgrassi, le lasagne tipiche locali (preparate con abbondante besciamella, ragù di carne mista e fegatini di pollo, ndr), le olive ascolane, il pesce.... Anche se ho imparato ad apprezzarlo da grande, perché mia nonna da piccolo mi dava solo il muggine»



## GLI ALAJMO

«Nella mia collezione di ristoranti e posticini in giro per l'Italia cito i fratelli Alajmo, gli chef tre stelle Michelin di Rubano (Padova): sono miei grandi amici. E poi Moreno Cedroni, Mauro Uliassi, un ristorante giapponese nel Torinese e il locale di pesce del mio paesino, 'La vaca paca'»



## ZUPPE E MINESTRONI

«Mi piacciono tanto le verdure, in tutte le forme. A casa quando cucino io — non capita spesso, con la vita che faccio, perché sono via o perché devo ottimizzare i tempi — preparo zuppe e minestrone. Ma sono fortunato: ogni tanto sono i miei tre figli a imbastire qualcosa per me, se la cavano»



## DOLCI POCHI, PERÒ...

«Con i dolci sono selettivo: non mi piacciono quelli troppo stucchevoli. Se devo scegliere, scelgo il salato. Però assaggio volentieri una buona torta di mele, un crumble e in generale tutte le crostate. La mia regola è: quello che mangio e bevo deve essere buono, se no meglio aria e acqua»



di **Alessandra Dal Monte**

Se posso scegliere prediligo i posti che nel menu hanno prodotti locali

**N**ei ricordi d'infanzia (a tavola) di Neri Marcorè c'è una nonna che stranamente cucinava peggio della mamma — «Comprava solo muggine, perciò da ragazzino il pesce non mi piaceva proprio: ora invece lo amo» — tanti, tanti, vincisgrassi, le lasagne marchigiane con abbondante besciamella, ragù di carne mista con frattaglie di pollo e olive ascolane quanto basta. Nato a Porto Sant'Elpidio (Fermo) 52 anni fa l'attore e comico — ma in realtà anche conduttore, doppiatore, cantante... — oggi cucina poco, solo quando è necessario: «Zuppe, minestrone, cose semplici: con il lavoro che ho devo ottimizzare i tempi e comunque a casa se la cavano, anche i miei tre figli sanno prepararsi qualcosa». Ma fuori dai fornelli domestici è un grande appassionato:

«Potrei fare una mappa con tutti i posticini interessanti scovati in tournée», dice. Dai tre stelle Michelin — «Gli Alajmo a Rubano (Padova, ndr) sono miei grandi amici, poi mi piacciono molto i miei conterranei Moreno Cedroni e Mauro Uliassi» — alle gastronomie come «Le petit restaurant japonais» di Piosasco (Torino). «Lo gestisce una coppia, italiano lui nipponica lei, è minuscolo. E buonissimo». E come dimenticare la «Vaca paca» a Porto Sant'Elpidio: «Ottimo pesce». La sua unica regola è controllare il menù: «Se posso scegliere preferisco sempre i ristoranti che cucinano prodotti locali: alla sostenibilità in generale, e alimentare nello specifico, tengo. Non sono fissato, direi più attento». Stranezze? «Nessuna. Sono onnivoro e resisto difficilmente a ciò che è buono».

© RIPRODUZIONE RISERVATA

Mia nonna mi ha fatto odiare il pesce, comprava solo muggine: oggi invece lo amo



# PASTA DI GRAGNANO IGP.

## LA ASSAGGI E DICE TUTTO.

Il nostro marchio e la nostra azienda sono diventati sinonimo di una cultura della pasta, accumulata in oltre due secoli di esperienza e passione per le cose fatte bene.

Studiamo l'architettura di ogni formato fin nei minimi dettagli per ottenere il meglio in termini di consistenza, colore e porosità, per un gusto perfetto ogni volta.

Fare la pasta a Gragnano è diverso che farla altrove perché solo qui è possibile conciliare l'innovazione con il sapere artigianale dei maestri pastai.

Perfettamente cotta e perfettamente al dente per noi sono la stessa cosa. Una buona pasta non ha bisogno di essere scolata un minuto prima.



Scopri una qualità unica su [comesifagarofalo.it](http://comesifagarofalo.it)

**G**  
*Garofalo*

LA CULTURA DELLA PASTA DAL 1789